

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Красноярская школа №10»



В.С. Самодурова

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ «Центр питания»



В.П. Полякова

2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«КРАСНОЯРСКАЯ ШКОЛА №10»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. АМУРСКАЯ, 2)**

г. Красноярск

2020 г.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное меню разработано КГБУ «Центр Питания» для организации питания детей в возрасте с 7 до 18 лет в столовой с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Меню разработано для питания детей с ОВЗ, здоровых детей, в течение 10 дней, исключая выходные дни. Дети получают 5-и разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин).

Меню утверждено директором КГБУ «Центр Питания», должно согласовываться руководителем организации, в которой осуществляется питание детей.

Настоящее меню вступает в силу с 1 января 2021 года.

В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты согласно СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020 г.

Настоящим меню предусмотрено следующее распределение калорийности каждого приема пищи: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 20%, второй ужин – 5%.

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

В целях контроля за качеством и безопасностью приготовленной пищевой продукции на пищеблоках должна отбираться суточная проба от каждой партии приготовленной пищевой продукции.

Отбор суточной пробы должен осуществляться назначенным ответственным работником пищеблока в специально выделенные обеззараженные и промаркированные емкости (плотно закрывающиеся) - отдельно каждое блюдо и (или) кулинарное изделие. Холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) должны отбираться в количестве не менее 100 г. Порционные блюда, биточки, котлеты, сырники, оладьи, колбаса, бутерброды должны оставляться поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Суточные пробы должны храниться не менее 48 часов в специально отведенном в холодильнике месте/холодильнике при температуре от +2°C до +6°C. В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

Согласно требований СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» разрешается использовать творог с массовой долей жира не более 9%, изделия творожные кроме сырков творожных не более 9% жирности, молоко и кисломолочную продукцию (% м.д.ж. не более 2,5 или 3,2), кондитерские изделия без крема.

Меню разработано на основании:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020 г.;

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 2004 г., под ред. В. Т. Лапшиной;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1997 г., под ред. Н. А. Лупея;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. Ф. Л. Марчука;

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1992 г., под ред. В. Л. Соколова;

-Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под об. ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005;

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания/ Сост. Ковалев Ю.С. – 4-е изд., испр и доп. – М. : Дело и Сервис, 2013. – 1064 с.

Технологические карты к примерному цикличному меню для организации питания учащихся указаны в приложении 1.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное циклическое меню разработано для организации питания детей в возрасте с 12 до 18 лет в столовой с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Меню разработано для питания детей с ОВЗ, здоровых детей, в течение 14 дней, исключая выходные дни. Дети получают 5-и разовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин).

Настоящее меню вступает в силу с 1 января 2021г.

В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты согласно СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020г.

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1:1:4, допустимое 1:1:4.

Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака, полдника, ужина и паужина 15-20 минут, для обеда 20-30 минут. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часов.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Также необходимо использовать творог (% м.д.ж. не более 9%), молоко и кисломолочную продукцию (% м.д.ж. не более 2,5 или 3,2), сметану (% м.д.ж. не более 15).

Технологические карты приготовления витаминизированных напитков производства «Валетек» прилагаются. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в меню могут быть использованы специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей и подростков.

На каждое блюдо технологом разрабатывается технологическая карта изделия (блюда), в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника или иного нормативно-технического документа; технология приготовления, химический состав, витамины и микроэлементы блюда (изделия).

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с заведующим производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет ежедневное меню, которое утверждается в установленном порядке директором учреждения.

Фрукты (яблоки, груши, мандарины, бананы, апельсины) подаются целиком.

Фрукты, включая цитрусовые, промывают в условиях овощного цеха, а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени.

Для проведения бракеража готовых блюд создается бракеражная комиссия в составе не менее трех человек: медицинский работник, работник пищеблока и представитель администрации образовательного учреждения, согласно СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы бракеражной комиссией с обязательной отметкой вкусовых качеств и готовности, а также соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд. Бракеражная комиссия контролирует выход (вес) кулинарных изделий, для чего взвешивается 5 – 10 порций (котлет, рулета, запеканки). Вес порционных продуктов (сливочное масло, сыр) контролируется

взвешиванием всех порций. Вес порции должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню – раскладке.

При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюда допускается к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

В целях контроля за качеством и безопасностью приготовленной пищевой продукции на пищеблоках должна отбираться суточная проба от каждой партии приготовленной пищевой продукции.

Отбор суточной пробы должен осуществляться назначенным ответственным работником пищеблока в специально выделенные обеззараженные и промаркированные емкости (плотно закрывающиеся) - отдельно каждое блюдо и (или) кулинарное изделие. Холодные закуски, первые блюда, гарниры и напитки (третьи блюда) должны отбираться в количестве не менее 100 г. Порционные блюда, биточки, котлеты, сырники, оладьи, колбаса, бутерброды должны оставаться поштучно, целиком (в объеме одной порции).

Суточные пробы должны храниться не менее 48 часов в специально отведенном в холодильнике месте/холодильнике при температуре от +2°C до +6°C. Контроль за правильностью отбора и хранения суточных проб осуществляет медицинский работник.

В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

Овощи на предприятие поступают в очищенном виде в вакуумной упаковке.

Индивидуальную упаковку консервированных продуктов промывают проточной водой и протирают ветошью.

Согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» разрешается использовать творог с массовой долей жира не более 9%, изделия творожные кроме сырков творожных не более 9% жирности, кондитерские изделия без крема.

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020г.

-Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.

-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008 г.

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 2004 г., под ред. В. Т. Лапшиной

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1997 г., под ред. Н. А. Лупея

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1996 г., под ред. Ф. Л. Марчука

-Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь народов России, изд-во «Хлебпродинформ», г. Москва, 1992 г., под ред. В. Л. Соколова.

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под об. ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005;

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания/ Сост. Ковалев Ю.С. – 4-е изд., испр и доп. – М. : Дело и Сервис, 2013. – 1064 с.

Технологические карты к примерному циклическому меню для организации питания учащихся указаны в приложении 1.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. Директора по производству
КГБУ «Центр питания»
/В. В. Черноусова/
«___» _____ 2020г.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Кисель с витаминами «Киселек Валетек»

Номер рецептуры: 614

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Первалова, г. Пермь, 2013 г.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо, приготовленное и реализуемое в столовых КГБУ «Центр питания».

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 или требованиям положений нормативных правовых актов Таможенного союза или законодательства государства - члена Таможенного союза, в случае, если на сырье не распространяются требования ТР ТС 021/2011; иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларацию о соответствии), а так же документы, обеспечивающие прослеживаемость сырья.

3. РЕЦЕПТУРА: КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ «КИСЕЛЕК ВАЛТЕК»

№ п/п	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц.		100 порц.	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
1	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей школьного и дошкольного возраста	20	20	2,0	2,0
2	Вода питьевая	200	200	20,0	20,0
Выход			200		20,0

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Приготовление:

Для приготовления 5 л. киселя (25 порций) 500 г концентрата разводят в 1,5 л. холодной воды, тщательно перемешивают, вливают в кипящую воду (3,5 л), размешивают и доводят до кипения.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, ПОДАЧЕ И РЕАЛИЗАЦИИ

Реализация:

Кисель налит в стакан.
Температура подачи +65°C.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: вязкая однородная жидкость без комочков налита в стакан;

Консистенция: жидкая, однородная;

Цвет: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке;

Запах: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке;

Вкус: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке.

6.2. Микробиологические показатели качества блюда (изделия) должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" ТР ТС 021/2011 или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими на территории государства, принявшего стандарт.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ГОТОВОГО БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0,00	Ca (мг):	0,00
Жиры (г):	0,00	Mg (мг):	0,00
Углеводы (г):	18,40	Fe (мг):	0,00
Эн. ценность (ккал):	74,00	C (мг):	20,00

Подписи:

Бухгалтер КГБУ «Центр питания»: _____ /Ларченко Г.С.

Технолог КГБУ «Центр питания»: _____ /Трапезникова Ю.Е.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. Директора по производству
КГБУ «Центр питания»
/В. В. Черноусова/
« ___ » _____ 2020г.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Кисель с витаминами и кальцием «Киселек Валетек»

Номер рецептуры: 615

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо, приготовленное и реализуемое в столовых КГБУ «Центр питания».

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 или требованиям положений нормативных правовых актов Таможенного союза или законодательства государства - члена Таможенного союза, в случае, если на сырье не распространяются требования ТР ТС 021/2011; иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларацию о соответствии), а так же документы, обеспечивающие прослеживаемость сырья.

3. РЕЦЕПТУРА: КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ И КАЛЬЦИЕМ «КИСЕЛЕК ВАЛЕТЕК»

№ п/п	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц.		100 порц.	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
1	Концентрат киселя с витаминами и кальцием «Валетек»	20	20	2,0	2,0
2	Вода питьевая	200	200	20,0	20,0
Выход			200		20,0

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Приготовление:

Для приготовления 5 л. киселя (25 порций) 500 г концентрата разводят в 1,5 л. холодной воды, тщательно перемешивают, вливают в кипящую воду (3,5 л), размешивают и доводят до кипения.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, ПОДАЧЕ И РЕАЛИЗАЦИИ

Реализация:

Кисель налит в стакан.
Температура подачи +65°C.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: вязкая однородная жидкость без комочков налита в стакан;

Консистенция: жидкая, однородная;

Цвет: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке;

Запах: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке;

Вкус: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке.

6.2. Микробиологические показатели качества блюда (изделия) должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" ТР ТС 021/2011 или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими на территории государства, принявшего стандарт.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ГОТОВОГО БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0,00	Ca (мг):	50,00
Жиры (г):	0,00	Mg (мг):	0,00
Углеводы (г):	18,00	Fe (мг):	0,00
Эн. ценность (ккал):	72,00	C (мг):	30,00

Подписи:

Бухгалтер КГБУ «Центр питания»: _____ /Ларченко Г.С.

Технолог КГБУ «Центр питания»: _____ /Трапезникова Ю.Е.

Консистенция: жидкая, однородная;

Цвет: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке;

Запах: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке;

Вкус: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке.

6.2. Микробиологические показатели качества блюда (изделия) должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" ТР ТС 021/2011 или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими на территории государства, принявшего стандарт.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ГОТОВОГО БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0,00	Ca (мг):	0,00
Жиры (г):	0,00	Mg (мг):	0,00
Углеводы (г):	18,40	Fe (мг):	0,00
Эн. ценность (ккал):	74,00	C (мг):	30,00

Подписи:

Бухгалтер КГБУ «Центр питания»: _____ /Ларченко Г.С.

Технолог КГБУ «Центр питания»: _____ /Трапезникова Ю.Е.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. Директора по производству
КГБУ «Центр питания»
_____/В. В. Черноусова/
« ____ » _____ 2020г.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»

Номер рецептуры: 618

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Первалова, г. Пермь, 2013 г.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо, приготовленное и реализуемое в столовых КГБУ «Центр питания».

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 или требованиям положений нормативных правовых актов Таможенного союза или законодательства государства - члена Таможенного союза, в случае, если на сырье не распространяются требования ТР ТС 021/2011; иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларацию о соответствии), а так же документы, обеспечивающие прослеживаемость сырья.

3. РЕЦЕПТУРА: НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ, КАЛЬЦИЕМ И МАГНИЕМ «ВАЛЕТЕК»

№ п/п	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц.		100 порц.	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
1	Смесь сухая с витаминами, кальцием и магнием для напитка «Валетек»	20	20	2,0	2,0
2	Вода питьевая	200	200	20,0	20,0
Выход			200		20,0

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Приготовление:

20 г. концентрата растворить в 20 мл. горячей кипяченной воды температурой 30-40°C.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, ПОДАЧЕ И РЕАЛИЗАЦИИ

Реализация:

Напиток налит в стакан.

Температура подачи +30-40°C или охлажденного до +14°C.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: однородная жидкость налита в стакан;

Консистенция: жидкая, однородная;

Цвет: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке;

Запах: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке;

Вкус: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке.

6.2. Микробиологические показатели качества блюда (изделия) должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" ТР ТС 021/2011 или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими на территории государства, принявшего стандарт.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ГОТОВОГО БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0,00	Ca (мг):	250,00
Жиры (г):	0,00	Mg (мг):	14,00
Углеводы (г):	17,40	Fe (мг):	0,00
Эн. ценность (ккал):	67,00	C (мг):	28,00

Подписи:

Бухгалтер КГБУ «Центр питания»: _____ /Ларченко Г.С.

Технолог КГБУ «Центр питания»: _____ /Трапезникова Ю.Е.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. Директора по производству
КГБУ «Центр питания»
/В. В. Черноусова/
« ___ » _____ 2020г.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Напиток с витаминами «Валетек Классные Витаминки»

Номер рецептуры: 619

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, под общ. ред. проф. А. Я. Перевалова, г. Пермь, 2013 г.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо, приготовленное и реализуемое в столовых КГБУ «Центр питания».

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 или требованиям положений нормативных правовых актов Таможенного союза или законодательства государства - члена Таможенного союза, в случае, если на сырье не распространяются требования ТР ТС 021/2011; иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (декларацию о соответствии), а так же документы, обеспечивающие прослеживаемость сырья.

3. РЕЦЕПТУРА: НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ «ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ»

№ п/п	Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
		1 порц.		100 порц.	
		Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
1	Смесь сухая с витаминами «Валетек Классные Витаминки»	20	20	2,0	2,0
2	Вода питьевая	200	200	20,0	20,0
Выход			200		20,0

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Приготовление:

20 г. концентрата растворить в 20 мл. горячей кипяченной воды температурой 30-40°C.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, ПОДАЧЕ И РЕАЛИЗАЦИИ

Реализация:

Напиток налит в стакан.

Температура подачи +30-40°C или охлажденного до +14°C.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: однородная жидкость налита в стакан;

Консистенция: жидкая, однородная;

Цвет: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке;

Запах: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке;

Вкус: соответствует используемой вкусо-ароматической добавке.

6.2. Микробиологические показатели качества блюда (изделия) должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза "О безопасности пищевой продукции" ТР ТС 021/2011 или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими на территории государства, принявшего стандарт.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ГОТОВОГО БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	0,00	Ca (мг):	0,00
Жиры (г):	0,00	Mg (мг):	14,00
Углеводы (г):	19,40	Fe (мг):	0,00
Эн. ценность (ккал):	75,00	C (мг):	20,00

Подписи:

Бухгалтер КГБУ «Центр питания»: _____ / Ларченко Г.С.

Технолог КГБУ «Центр питания»: _____ / Трапезникова Ю.Е.

Расчет продуктов питания, в гр.

Дети 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Понедельник

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Понедельник																																
			Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Масло 1 категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																			
170	Суп молочный с крупой	200					12							1,6																					
114	Какао с молоком	180												9		3,6									140				2			0,3			
18	Масло сливочное (порциями)	10																										10							
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																
ГП	Хлеб ржаной	50		50																															
	Итого	500	60	50	0	0	12	0	0	0	0	0	0	10,6	0	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0	311	0	0	0	12	0	0	0,3	0	0	
2 Завтрак																																			
142	Кисломолочный напиток	180																						180											
184	Гренки из пшеничного хлеба	20	31																																
	Итого	200	31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																			
27	Овощи натуральные соленные	100																																	
56	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250/8							42	96,2				2,5																					
94	Биточки рыбные	100	25							15																									
110	Рагу из овощей	200			1,6				40	129,2																									
122	Компот из свежих ягод	200									30			10																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	918	65	20	1,6	0	0	0	82	340,4	30	0	0	12,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	8	0	12,3	5	6	3,6	1,51	0		
Полдник																																			
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																							
16	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60	30																																
ГП	Фрукты	154									154																								
	Итого	414	30	0	0	0	0	0	0	0	154	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																			
41	Салат Столичный	60						24	12																										
73	Говядина, тушенная с черносливом	90			0,9					12,2			6,3	0,6																					
98	Каша перловая рассыпчатая	150					50																												
140	Чай с лимоном	180																																	
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	540	40	20	0,9	0	50	0	24	24,2	4,5	0	6,3	9,6	0	0	2,5	0	75	0	22,6	0	0	0	0	0	0	11,5	7,5	3,96	1,1	0,91	0		
	Итого за день (интернированные дети)		226	90	2,5	0	62	0	106	364,6	188,5	200	6,3	32,7	0	3,6	2,5	0	102,8	0	22,6	60	180	325	0	8	15	35,8	12,5	9,96	5	2,42	0		

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Вторник

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупа, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соми, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто		
																																		3	4
Завтрак																																			
11	Пудинг творожный запеченный	170	4			12							18	12											78	114	4		4		7,5	0,6			
141	Чай с молоком	180												9			2,5								90										
ГП	Вафли, печенье, пряники	20													20																				
18	Масло сливочное (поздьями)	10																										10							
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																
ГП	Хлеб ржаной	60		60																															
	Итого	500	64	60	0	12	0	0	0	0	0	0	18	21	20	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	168	114	4	0	14	0	7,5	0,6	0	0	
2 Завтрак																																			
142	Кисломолочный напиток	180																						180											
ГП	Баранки, сушки, бублики	40	40																																
	Итого	220	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																			
47	Салат из картофеля с рыбой	60							36,6	3													22,8						3		0,5				
55	Суп с кукурузной крупой и мясом	250/8					4		76,7	18,5									12,8										4		1	1,01			
70	Котлеты Особые	100	35							15									56					18				4	1,2	4	1				
112	Фасоль стручковая запеченная	200								314																			5		0,5				
129	Компот из смеси сухофруктов	180											20	9																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	858	75	20	0	0	4	0	113,3	350,5	0	0	20	9	0	0	0	0	68,8	0	0	22,8	0	18	0	0	0	4	13,2	4	3	1,01	0		
Подник																																			
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																							
ГП	Фрукты	154									154																								
	Итого	354	0	0	0	0	0	0	0	0	154	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																			
35	Салат Витаминный со сладким перцем	100								86				5															7		0,8				
91	Рыба, запеченная в молочном соусе	90			3,6					0,5												90	45					3,6	2,7		0,7	0,4			
106	Картофель тушеный	180							186	19,9																		4,8			1,2	0,51			
119	Кисель из смородины	180					5				21			9																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	610	40	20	3,6	5	0	0	186	106,4	21	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	45	0	0	8,4	9,7	0	2,7	0,91	0		
	Итого за день (интернированные дети)		219	100	3,6	17	4	0	299,3	456,9	175	200	38	44	20	0	2,5	0	68,8	0	0	112,8	180	231	114	4	0	26,4	22,9	11,5	6,3	1,92	0		

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Среда

№ ТК	Наименование блюда	Выходг	Среды																															
			Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйца (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Завтрак																																		
7	Каша Дружба	150					22,8							4,5										103				4			0,8			
139	Чай с сахаром	180												9			2,5																	
17	Яйца вареные	40																												40				
18	Масло сливочное (порциями)	10																										10						
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																															
ГП	Хлеб ржаной	60		60																														
	Итого	500	60	60	0	0	22,8	0	0	0	0	0	0	13,5	0	0	2,5	0	0	0	0	0	0	103	0	0	0	14	0	40	0,8	0	0	
2 Завтрак																																		
142	Кисломолочный напиток	180																					180											
ГП	Вафли, печенье, пряники	20													20																			
	Итого	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																		
28	Икра кабачковая	60								60																								
66	Уха Ростовская	250/ 20							72	62,5	4																		4		1	1,01		
68	Котлеты Домашние	100	25							13,5								60					25					4	1,2	5	0,9	0,5		
113	Соус томатный с овощами	50				2,5				12,5				0,9														3,5			0,5	0,01		
105	Картофельное пюре	180							171														27					7			1,6			
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																						
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																															
ГП	Хлеб ржаной	20		20																														
	Итого	926	65	20	2,5	0	0	0	243	148,5	4	200	0	0,9	0	0	0	0	60	0	0	25	0	52	0	0	0	14,5	5,2	5	4	1,52	0	
Полдник																																		
164	Молоко кипяченое	200																					200											
147	Сушка Сметанная	50			31,5	5								10												15		9		3,3	0,2			
ГП	Фрукты	154									154																							
	Итого	404	0	0	31,5	5	0	0	0	0	154	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	15	0	9	0	3,3	0,2	0	0	0	
Ужин																																		
23	Салат из белокочанной капусты с морковью	100								94				5															5		0,8			
83	Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	90			0,8					18,5												92,2				6,7		7,9		0,6	0,5			
97	Каша гречневая рассыпчатая	150					68																					7						
133	Напиток из шиповника	180										18	9																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																															
ГП	Хлеб ржаной	20		20																														
	Итого	580	40	20	0,8	0	68	0	0	112,5	0	0	18	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	0	14,9	5	0	1,4	0,5	0	0	
	Итого за день (интернированные дети)		165	100	34,8	5	90,8	0	243	261	158	200	18	38,4	20	0	2,5	0	60	92,2	0	25	180	355	0	21,7	0	52,4	10,2	48,3	6,4	2,02	0	

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Первая неделя

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Четверг																														
			Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупа, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Завтрак																																	
4	Каша ячневая молочная жидкая	150					24							4										88			5			0,6			
115	Кофейный напиток с молоком	200											10				9,4						190										
ГП	Вафли, печенье, пряники	20													20																		
18	Масло сливочное (лопниями)	10																									10						
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																														
ГП	Хлеб ржаной	60		60																													
	Итого	500	60	60	0	0	24	0	0	0	0	0	14	20	0	0	9,4	0	0	0	0	0	278	0	0	0	15	0	0	0,6	0	0	0
2 Завтрак																																	
142	Кисломолочный напиток	180																					180										
ГП	Баранки, сушки, бублики	40	40																														
	Итого	220	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																	
43	Кукуруза с яйцом и кальмарами	60								21,6																							
63	Суп картофельный с фрикадельками	250/20						75	24,7									22,6									4		2	1	1,01		
78	Плов из говядины	150					42,7		24,6									42,7									5,2			1,2	0,6		
120	Компот из изюма	180										20	9																				
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																														
ГП	Хлеб ржаной	20		20																													
	Итого	746	40	20	0	0	42,7	0	75	70,9	0	0	20	9	0	0	0	0	65,3	0	0	39	0	0	0	0	9,2	3	17	2,5	1,61	0	0
Полдник																																	
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																					
ГП	Фрукты	154								154																							
	Итого	354	0	0	0	0	0	0	0	154	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																	
32	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100							89																		10		5		0,8		
92	Поджарка из рыбы	90			4,5				27,7													100						5,4		0,7	0,2		
109	Картофель, запеченный из отварного	150						164																									
183	Компот из яблок с лимоном	200								56			10																				
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																														
ГП	Хлеб ржаной	20		20																													
	Итого	600	40	20	4,5	0	0	164	116,7	56	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	17,5	0	15,4	0	2,7	0,2	0
	Итого за день (интернированные дети)		180	100	4,5	0	66,7	0	239	187,6	210	200	20	33	20	0	0	9,4	65,3	0	0	139	180	278	0	0	17,5	24,2	18,4	17	5,8	1,81	0

Дети 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Пятница

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Пятница																																	
			Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, нетто	Бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-пюре, зеленый, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (г), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Завтрак																																				
178	Омлет натуральный	200																							93											
114	Какао с молоком	180											9		3,6										171				13			106	1			
19	Сыр (порциями)	13																										13								
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																	
ГП	Хлеб ржаной	60		60																																
	Итого	503	50	60	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	264	0	0	13	13	0	106	1	0	0		
2 Завтрак																																				
164	Молоко кипяченое	200																							200											
	Итого	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед																																				
48	Сельдь с луком	60								5																										
59	Рассольник Ленинградский с мясом	250/8					4		72,5	28,5									12,8										4				1	1,01		
71	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100			6,5		3,5			33		1							35															1	0,01	
101	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150						57																												
126	Компот Витаминный	180										20	9																							
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																	
ГП	Хлеб ржаной	20		20																																
	Итого	808	40	20	6,5	0	7,5	57	72,5	66,5	0	0	20	10	0	0	0	0	47,8	0	0	52	0	0	0	0	0	0	14,7	8	0	2	1,02	0		
Полдник																																				
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																								
ГП	Фрукты	154										154																								
	Итого	354	0	0	0	0	0	0	0	0	154	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Ужин																																				
21	Горошек зеленый консервированный	100								100																										
80	Свинина, тушенная с овощами	150							72	42,6								48											3			1,2	0,7			
136	Напиток из облепихи	200								30		10																								
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																	
ГП	Хлеб ржаной	20		20																																
	Итого	510	40	20	0	0	0	0	72	142,6	30	0	0	10	0	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1,2	0,7	0			
	Итого за день (интернированные дети)		130	100	6,5	0	7,5	57	144,5	209,1	184	200	20	29	0	3,6	0	0	95,8	0	0	52	0	464	0	0	13	27,7	11	106	4,2	1,72	0			

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Первая неделя
Суббота

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб	Хлеб ржаной,	Мука	Крахмал,	Крупы,	Макаронные	Картофель,	Овощи, в т.ч.	Фрукты	Соки,	Фрукты	Сахар,	Кондитерские	Какао-	Чай,	Кофейный	Мясо 1	Субпродукты,	Птица,	Рыба (филе),	Кисломолоч.	Молоко,	Творог 5% -	Сметана,	Сыр,	Масло	Масло	Масло	Яйцо (гр),	Соль,	Специи,	Дрожжи	хлебопекарны		
		пшеничный, нетто	нетто	пшеничная, нетто	нетто	Крупы, бобовые, нетто	изделия, нетто	нетто	в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	свежие, нетто	сухие, нетто	нетто	изделия, нетто	порошок, нетто	нетто	напиток, нетто	категории, нетто	нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарны е, нетто						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
Завтрак																																					
6	Каша Рябчик	150	-				34							3,8										84				4			0,6						
141	Чай с молоком	180												9			2,5							90													
18	Масло сливочное (порциями)	10																										10									
ГП	Фрукты	154									154																										
ГП	Хлеб пшеничный	30	30																																		
ГП	Хлеб ржаной	30		30																																	
	Итого	554	30	30	0	0	34	0	0	0	154	0	0	12,8	0	0	2,5	0	0	0	0	0	0	174	0	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0	0		
2 Завтрак																																					
142	Кисломолочный напиток	180																					180														
148	Коржик молочный	50			34									7,3										5				9		5,2	0,1						
	Итого	230	0	0	34	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	0	0	0	0	0	0	0	0	180	5	0	0	9	0	5,2	0,1	0	0	0	0	0		
Обед																																					
30	Салат "Степной" из разных овощей	100							32	67																			5		0,5						
58	Свекольник с мясом	258							50,8	105,4				3,3				12,8										4		1	1,01						
72	Гуляш из говядины	90			1,8					23				1				71									4,5	4,5		0,8	0,01						
111	Овощи запеченные	200							53	148,2																		6		1,6							
129	Компот из смеси сухофруктов	180										20	9																								
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																		
ГП	Хлеб ржаной	20		20																																	
	Итого	846	40	20	1,8	0	0	0	135,8	343,6	0	0	20	13,3	0	0	0	0	83,8	0	0	0	0	0	0	0	0	8,5	15,5	0	3,9	1,02	0	0	0	0	
Полдник																																					
164	Молоко кипяченое	200																					200														
ГП	Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100																							100												
	Итого	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																					
185	Пекинская капуста с горошком и чесноком	100								93,5																			5		0,6						
86	Птица запеченная	90								0,65											135					4,5		1,8		0,7	0,45						
108	Картофель, запеченный дольками	150							209	1																		4,5		1,2	0,5						
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																									
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																		
ГП	Хлеб ржаной	20		20																																	
	Итого	600	40	20	0	0	0	0	209	95,15	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	135	0	0	0	4,5	0	11,3	0	2,5	0,95	0	0	0	0		
	Итого за день (интернированные дети)		110	70	35,8	0	34	0	344,8	438,75	154	200	20	33,4	0	0	2,5	0	83,8	0	135	0	180	379	100	4,5	0	31,5	26,8	5,2	7,1	1,97	0	0	0		

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Воскресенье

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																			
1	Каша "Яитарная"	150					30				20			3,3										78				4			0,5				
115	Кофейный напиток с молоком	200												10				9,4						190											
ГП	Вафли, печенье, пряники	20													20																				
18	Масло сливочное (порциями)	10																										10							
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																
ГП	Хлеб ржаной	60		60																															
	Итого	500	60	60	0	0	30	0	0	0	20	0	0	13,3	20	0	0	9,4	0	0	0	0	0	268	0	0	0	14	0	0	0,5	0	0	0	
2 Завтрак																																			
142	Кисломолочный напиток	180																					180												
ГП	Баранки, сушки, бублики	40	40																																
	Итого	220	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																			
36	Салат из колбасы	60	22							24,6									12								9	3		0,4					
53	Куриный суп с макаронными изделиями и зеленым горошком	250/6					8	58	29												14,7							4	1	0,31					
82	Поджарка из свинины	90								39,2									105,3								4,5		0,7	0,4					
100	Каша пшеничная рассыпчатая	150					63																				4								
127	Компот из апельсинов с яблоками	200									70			10																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	842	62	20	0	0	63	8	58	92,8	70	0	0	10	0	0	0	0	117,3	0	14,7	0	0	0	0	0	9	8,5	7	0	2,1	0,71	0		
Полдник																																			
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																							
ГП	Фрукты	154									154																								
	Итого	354	0	0	0	0	0	0	0	0	154	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																			
44	Салат с кальмарами и сладким перцем	60								27												56,4						3		0,3					
74	Жаркое по-домашнему	200						160	17,6										86								7		1,6	0,7					
179	Кисель из свежих ягод и плодов	180				5					26,6			9																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	500	40	20	0	5	0	160	44,6	26,6	0	0	9	0	0	0	0	0	86	0	56,4	0	0	0	0	0	7	3	0	1,9	0,7	0			
	Итого за день (интернированные дети)		202	100	0	5	93	8	218	137,4	270,6	200	0	32,3	20	0	0	9,4	117,3	86	14,7	56,4	180	268	0	0	9	29,5	10	0	4,5	1,41	0		

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Вторая неделя
Понедельник

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарны е, нетто			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Завтрак																																				
9	Каша пшеничная молочная жидкая	150	-				26							3,7										83				4			0,6					
139	Чай с сахаром	180												9			2,5																			
18	Масло сливочное (порциями)	10																										10								
ГП	Фрукты	154									154																									
ГП	Хлеб пшеничный	30	30																																	
ГП	Хлеб ржаной	20		20																																
	Итого	544	30	20	0	0	26	0	0	0	154	0	0	12,7	0	0	2,5	0	0	0	0	0	0	83	0	0	0	14	0	0	0,6	0	0	0		
2 Завтрак																																				
142	Кисломолочный напиток	180																					180													
153	Бисквит "Прага" с бананом	50			18	5					12			9		1,2																	1	9	0,1	
	Итого	230	0	0	18	5	0	0	0	0	12	0	0	9	0	1,2	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	1	9	0,1	0	0	0		
Обед																																				
34	Морская капуста с яйцом	100								65																			5	30	0,8					
62	Суп рисовый с мясом	258					12,5		76,7	36																		4			1	1,01				
76	Бефстроганов из говядины	90			1,4					13,3																16,2	6,4			0,8	0,3					
101	Макаронные изделия отварные (рожки)	150						57																			5									
121	Компот из кураги	180										18	9																							
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																	
ГП	Хлеб ржаной	20		20																																
	Итого	838	40	20	1,4	0	12,5	57	76,7	114,3	0	0	18	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16,2	0	15,4	5	30	2,6	1,31	0	0	0	
Полдник																																				
164	Молоко кипяченое	200																						200												
ГП	Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100																								100										
	Итого	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																				
22	Кукуруза консервированная	100								100																										
89	Рагу из птицы	150			0,9				63	28,7											111															
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																								
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																	
ГП	Хлеб ржаной	20		20																																
	Итого	510	40	20	0,9	0	0	0	63	128,7	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	111	0	0	0	0	0	4	0	1,2	0,71	0	0	0	0	
	Итого за день (интернированные дети)		110	60	20,3	5	38,5	57	139,7	243	166	200	18	30,7	0	1,2	2,5	0	99,2	0	111	0	180	283	100	16,2	0	29,4	10	39	4,5	2,02	0	0	0	

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Вторая неделя

Вторник

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Вторник																																		
			Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарны е, нетто				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
Завтрак																																					
10	Запеканка из творога с молоком сгущенным или	170	6				9							12										52	138	5		8		12	0,6						
114	Какао с молоком	180												9		3,6								171													
ГП	Кондитерские изделия (зефир, пастила, мармелад)	20													20																						
18	Масло сливочное (порциями)	10																									10										
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																		
ГП	Хлеб ржаной	60		60																																	
	Итого	500	66	60	0	0	9	0	0	0	0	0	0	21	20	3,6	0	0	0	0	0	0	0	223	138	5	0	18	0	12	0,6	0	0				
2 Завтрак																																					
142	Кисломолочный напиток	180																					180														
ГП	Баранки, сушки, бублики	40	40																																		
	Итого	220	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Обед																																					
31	Винегрет овощной	80							19	58,3																											
60	Солянка Домашняя	258							50	44,4	5								32,8								4				0,8	1,01					
79	Плов по-узбекски со свиной	150					42,7			19,4									42,7								5,2				1,2	0,5					
117	Кисель из брусники	180				5					18			9																							
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																		
ГП	Хлеб ржаной	20		20																																	
	Итого	728	40	20	0	5	42,7	0	69	122,1	23	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,2	4,3	0	2,5	1,51	0		
Полдник																																					
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																									
ГП	Фрукты	154								154																											
158	Ватрушка с повидлом	50			24								5,2															2,9	0,2	2,8	0,5		1				
	Итого	404	0	0	24	0	0	0	0	0	154	200	0	5,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,9	0,2	2,8	0,5	0	1		
Ужин																																					
25	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100								76	21																	5			0,8						
176	Рыба, запеченная в папироске	120	15,6		6										4,8							129						1,4	12	1	0,5						
181	Картофельное пюре	90							85,5															13,5			3,5				0,9						
182	Фасоль стручковая запеченная	90								140,9																		3			0,2						
140	Чай с лимоном	180									4,5		9				2,5																				
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																		
ГП	Хлеб ржаной	20		20																																	
	Итого	640	55,6	20	6	0	0	0	85,5	216,9	30,3	0	0	9	0	0	2,5	0	0	0	0	0	0	129	0	13,5	0	0	0	0	0	3,5	9,4	12	2,9	0,5	0
	Итого за день (интернированные дети)		201,6	100	30	5	51,7	0	154,5	339	207,3	200	0	44,2	20	3,6	2,5	0	75,5	0	0	129	180	236,5	138	5	0	33,6	13,9	26,8	6,5	2,01	1				

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Четверг

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-поре, зелен, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйца (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																			
178	Омлет натуральный	200																						93				13		106	1				
139	Чай с сахаром	180												9			2,5																		
19	Сыр (порциями)	13																									13								
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																
ГП	Хлеб ржаной	50		50																															
	Итого	503	60	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	2,5	0	0	0	0	0	0	93	0	0	13	13	0	106	1	0	0	0	
2 Завтрак																																			
142	Кисломолочный напиток	180																					180												
ГП	Баранки, сушки, бублики	40	40																																
	Итого	220	40	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																			
32	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100								89																	10		5		0,8				
57	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	258						30,8	83,5									12,8								8		4			1	1,01			
71	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100			6,5		3,5			33				1					35									9,7		1	0,01				
101	Макаронные изделия отварные (перья)	150						57																				5							
129	Компот из смеси сухофруктов	180											20	9																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	848	40	20	6,5	0	3,5	57	30,8	205,5	0	0	20	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	10	18,7	5	0	2,8	1,02	0	0	
Полдник																																			
164	Молоко кипяченое	200																					200												
154	Расстегай с рыбой	60			25					3,6				2,4								26						4,8	1	3,6	0,5			1	
ГП	Фрукты	154								154																									
	Итого	414	0	0	25	0	0	0	0	3,6	154	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	26	0	200	0	0	0	4,8	1	3,6	0,5	0	1	0	1
Ужин																																			
46	Салат "Дары моря"	100								55												37							5	18	1				
75	Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	150	2,3					123,8											91									7,5	1,8	3	1,2	1			
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																							
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	510	42,3	20	0	0	0	123,8	55	0	200	0	0	0	0	0	0	0	91	0	37	0	0	0	0	0	0	7,5	6,8	21	2,2	1	0	0	0
	Итого за день (интернированные дети)		182,3	90	31,5	0	3,5	57	154,6	264,1	154	200	20	21,4	0	0	2,5	0	47,8	91	0	63	180	293	0	8	23	44	12,8	130,6	6,5	2,02	1	0	

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Вторая неделя

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Пятница																															
			Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мисо 1 категории, нетто	Субпродукты, нетто	Пшеница, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5%-9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Завтрак																																		
5	Каша Боярская	150					25				3,6			6										94				4			0,6			
115	Кофейный напиток с молоком	200												10				9,4						190										
ГП	Фрукты	154									154																							
ГП	Хлеб пшеничный	30	30																															
ГП	Хлеб ржаной	20		20																														
	Итого	554	30	20	0	0	25	0	0	0	157,6	0	0	16	0	0	0	9,4	0	0	0	0	0	284	0	0	0	4	0	0	0,6	0	0	
2 Завтрак																																		
ГП	Баранки, сушки, бублики	40	40																															
142	Кисломолочный напиток	180																					180											
	Итого	220	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																		
24	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100								91				5														5		0,8				
61	Суп из овощей с фасолью	258							33,3	91,3								12,8										6,7		1	1,01			
180	Печень, запеченная с луком	100			6					40										118								7		0,6				
109	Картофель, запеченный из отварного	150							164																	7,5		5		1,2				
119	Кисель из смородины	180				5					21			9																				
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																															
ГП	Хлеб ржаной	20		20																														
	Итого	848	40	20	6	5	0	0	197,3	222,3	21	0	0	14	0	0	0	0	12,8	118	0	0	0	0	0	0	7,5	0	23,7	0	3,6	1,01	0	
Полдник																																		
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																						
12	Сырники из творога со стуженным молоком	165			6		22							15										39	135			8,2		5,2	0,6			
	Итого	365	0	0	6	0	22	0	0	0	0	200	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	39	135	0	0	8,2	0	5,2	0,6	0	0	
Ужин																																		
29	Икра баклажанная	60								60																								
85	Куриное филе в сметанном соусе	90			2,2					21,6													127			16		5,4		0,8	0,7			
99	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150					46			25																		6						
140	Чай с лимоном	180									4,5			9																				
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																															
ГП	Хлеб ржаной	20		20																														
	Итого	540	40	20	2,2	0	46	0	0	106,6	4,5	0	0	9	0	0	2,5	0	0	0	0	127	0	0	16	0	0	11,4	0	0,8	0,7	0		
	Итого за день (интернированные дети)		150	60	14,2	5	93	0	197,3	328,9	183,1	200	0	54	0	0	2,5	9,4	12,8	118	127	0	180	323	135	16	7,5	12,2	35,1	5,2	5,6	1,71	0	

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Вторая неделя

Суббота

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овоши, в т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (р), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарны е, нетто		
																																		3	4
Завтрак																																			
8	Каша молочная пшеничная жидкая	150					30							3,8											75				4			0,6			
114	Какао с молоком	180												9		3,6								171											
ГП	Фрукты	154									154																								
ГП	Хлеб пшеничный	30	30																																
ГП	Хлеб ржаной	30		30																															
	Итого	544	30	30	0	0	30	0	0	0	154	0	0	12,8	0	3,6	0	0	0	0	0	0	0	246	0	0	0	4	0	0	0,6	0	0	0	
2 Завтрак																																			
142	Кисломолочный напиток	180																					180												
ГП	Кондитерские изделия (зефир, пастила, мармелад)	20												20																					
	Итого	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																			
37	Салат Обжорка	100								78																									
52	Солянка из птицы	250							50	43,5	4									12		14,7											0,5		
81	Капуста тушеная со свиной	150			1					166,8				0,5						33,7													1	0,4	
121	Компот из кураги	180											18	9																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	740	40	20	1	0	0	0	50	288,3	4	0	18	9,5	0	0	0	0	62,7	0	14,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14,2	0	2,5	1,4	0
Подник																																			
164	Молоко кипяченое	200																					200												
174	Гренки с джемом	110	64																				28				1			44	0,4				
ГП	Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100																								100									
	Итого	410	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	228	100	0	0	1	0	44	0,4	0	0	0		
Ужин																																			
42	Пекинская капуста с огурцом и сыром	70								54,6																		10		3,5		0,4			
93	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100			2					27												60					10		4		0,5	0,61			
105	Картофельное пюре	180							171															27				7			1,6				
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200											200																						
ГП	Хлеб пшеничный	30	30																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	600	30	20	2	0	0	0	171	81,6	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	27	0	10	10	7	7,5	0	2,5	0,61	0	0	
	Итого за день (интернированные дети)		164	70	3	0	30	0	221	369,9	158	200	18	22,3	20	3,6	0	0	62,7	0	14,7	60	180	501	100	10	10	12	21,7	44	6	2,01	0	0	

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Вторая неделя

Воскресенье																																			
№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																			
13	Омлет с сыром	200																						82			23	12		94	0,9				
141	Чай с молоком	180												9			2,5							90				10							
18	Масло сливочное (попшьями)	10																																	
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																
ГП	Хлеб ржаной	50		50																															
	Итого	500	60	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	2,5	0	0	0	0	0	0	172	0	0	23	22	0	94	0,9	0	0	0	
2 Завтрак																																			
142	Кисломолочный напиток	180																					180												
176	Кекс Творожный	50			12,8	3								16											14					8,3					
	Итого	230	0	0	12,8	3	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	14	0	0	0	8,3	0	0	0	0	0	
Обед																																			
33	Салат из моркови с сыром и чесноком	60								52,6																	6	3		0,5					
54	Суп картофельный с бобовыми и копченостями	250/24	31				12,5		50	23									30								4		1	1,01					
95	Рыба, запеченная под маринадом	90			2,7					33,3				0,4								83,7						5,4		0,7	0,52				
96	Рис отварной с кукурузой и горошком	150					37			50																	5								
123	Компот из брусники	200									30			10																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	844	71	20	2,7	0	49,5	0	50	158,9	30	0	0	10,4	0	0	0	0	30	0	0	83,7	0	0	0	0	6	9	8,4	0	2,2	1,53	0		
Полдник																																			
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																							
ГП	Фрукты	154									154																								
	Итого	354	0	0	0	0	0	0	0	0	154	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																			
45	Салат картофельный с кальмарами	60							36,6	6												27						3		0,3					
84	Печень говяжья по-строгановски	90			2,2					0,8												86,4				20		8,1		0,8					
101	Макаронные изделия отварные (рожки)	150						57																				5							
126	Компот Витаминный	180											20	9																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	20		20																															
	Итого	540	40	20	2,2	0	0	57	36,6	6,8	0	0	20	9	0	0	0	0	0	0	86,4	0	27	0	0	20	0	13,1	3	0	1,1	0	0	0	
	Итого за день (интернированные дети)		171	90	17,7	3	49,5	57	86,6	165,7	184	200	20	44,4	0	0	2,5	0	30	86,4	0	110,7	180	172	14	20	29	44,1	11,4	102,3	4,2	1,53	0		

Средние показатели продуктов питания на одного учащегося 7-11 лет, в гр.

	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо 1 категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Спеши, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто
Итого за 14 дней	2187,2	1170,0	214,0	43,0	642,0	218,0	2734,3	4272,4	2596,5	2800,0	216,3	430,4	140,0	14,6	14,5	28,2	1001,8	433,6	503,5	832,9	2200,0	4388,5	701,0	141,9	144,5	426,4	215,7	566,9	43,4	28,6	2,9
Итого за 1 день	156,2	83,6	15,3	3,1	45,9	15,6	195,3	305,2	185,5	200,0	15,5	30,7	10,0	1,0	1,0	2,0	71,6	31,0	36,0	59,5	157,1	313,5	50,1	10,1	10,3	30,5	15,4	40,5	3,1	2,0	0,2
Нормы продуктов питания на одного ребенка, в гр., согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	150,0	80,0	15,0	3,0	45,0	15,0	187,0	280,0	185,0	200,0	15,0	30,0	10,0	1,0	1,0	2,0	70,0	30,0	35,0	58,0	150,0	300,0	50,0	10,0	10,0	30,0	15,0	40,0	3,0	2,0	0,2
Процент удовлетворения норм продуктов питания от среднесуточной нормы	104,2	104,5	101,9	102,4	101,9	103,8	104,4	109,0	100,3	100,0	103,0	102,5	100,0	104,3	103,6	100,7	102,2	103,2	102,8	102,6	104,8	104,5	100,1	101,4	103,2	101,5	102,7	101,2	103,3	102,0	103,6

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Первая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с крупой	200	4,92	5,07	17,22	135,16	0,07	1,82	0,07	0,04	170,59	144,83	25,67	0,28	170
Какао с молоком	180	5,57	4,59	26,11	169,70	0,07	2,11	0,01	0,04	199,55	169,38	37,98	1,01	114
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		18,50	16,75	91,12	563,40	0,29	3,93	1,47	0,11	401,79	431,80	94,88	3,87	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,36	0,25	15,25	79,75	0,03	0,00	0,34	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34	184
Итого		7,97	6,65	23,45	197,75	0,09	1,40	0,34	0,06	246,20	210,15	32,34	0,55	
Обед														
Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	27
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250/8/8	5,99	7,59	16,77	159,64	0,10	30,12	0,40	0,03	69,50	108,32	35,10	1,78	56
Биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	142,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	94
Рагу из овощей	200	3,59	10,65	12,19	164,25	0,18	75,60	4,09	0,02	51,98	38,82	37,20	1,28	110
Компот из свежих ягод	200	0,25	0,14	17,35	73,45	0,01	24,00	0,23	0,00	10,55	8,60	6,00	0,34	122
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		34,14	27,59	82,15	664,72	0,58	135,63	6,99	0,10	214,64	327,51	136,56	6,10	

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с крупой	200	4,92	5,07	17,22	135,16	0,07	1,82	0,07	0,04	170,59	144,83	25,67	0,28	170
Какао с молоком	180	5,57	4,59	26,11	169,70	0,07	2,11	0,01	0,04	199,55	169,38	37,98	1,01	114
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		18,50	16,75	91,12	563,40	0,29	3,93	1,47	0,11	401,79	431,80	94,88	3,87	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,36	0,25	15,25	79,75	0,03	0,00	0,34	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34	184
Итого		7,97	6,65	23,45	197,75	0,09	1,40	0,34	0,06	246,20	210,15	32,34	0,55	
Обед														
Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	27
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	250/8/8	5,99	7,59	16,77	159,64	0,10	30,12	0,40	0,03	69,50	108,32	35,10	1,78	56
Биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	142,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	94
Рагу из овощей	200	3,59	10,65	12,19	164,25	0,18	75,60	4,09	0,02	51,98	38,82	37,20	1,28	110
Компот из свежих ягод	200	0,25	0,14	17,35	73,45	0,01	24,00	0,23	0,00	10,55	8,60	6,00	0,34	122
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		34,14	27,59	82,15	664,72	0,58	135,63	6,99	0,10	214,64	327,51	136,56	6,10	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Первая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный	150/20	13,75	12,86	30,78	270,53	0,16	0,82	0,50	0,11	270,56	228,23	39,20	1,00	11
Чай с молоком	180	2,53	2,88	26,69	143,10	0,04	1,18	0,00	0,03	108,95	81,47	12,85	0,16	141
Вафли , печенье, пряники	20	2,50	3,92	25,00	99,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,66	20,00	4,32	0,33	ГП
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		27,44	26,87	134,45	788,97	0,39	2,00	2,03	0,17	421,32	463,09	92,30	4,46	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		8,81	9,00	32,60	254,00	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Обед														
Салат из картофеля с рыбой	60	5,44	5,22	5,94	68,60	0,09	8,30	1,99	0,01	12,92	67,69	15,77	0,50	47
Суп с кукурузной крупой и мясом	250/8	5,67	6,13	19,68	156,75	0,13	19,00	0,35	0,02	27,80	97,62	28,53	1,50	55
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	70
Фасоль стручковая запеченная	200	5,01	8,37	6,50	117,96	0,20	39,11	4,01	0,00	134,48	88,77	51,47	2,20	112
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,00	30,01	126,00	0,01	0,54	0,11	0,01	60,48	20,79	8,10	1,67	129
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		36,01	33,44	109,70	845,52	0,63	72,74	7,99	0,08	307,86	492,16	143,35	9,01	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Итого		2,73	1,04	58,17	279,42	0,06	36,84	2,28	0,00	65,48	129,16	100,74	4,21	
Ужин														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	35
Рыба, запеченная в молочном соусе	90	13,46	8,21	3,18	117,95	0,14	1,06	1,76	0,03	50,99	150,45	22,77	0,44	91
Картофель тушеный	180	3,44	3,01	15,76	119,64	0,20	34,33	0,31	0,02	31,82	102,85	40,84	1,61	106
Кисель из смородины	180	0,23	0,09	19,34	80,67	0,01	45,00	0,16	0,00	10,67	11,58	6,98	0,33	119
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		22,84	21,93	74,13	565,51	0,46	139,69	7,59	0,27	139,49	351,24	103,00	4,13	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		97,84	92,28	409,06	2733,42	1,68	252,67	20,53	0,58	1183,75	1662,05	474,59	22,66	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,06	116,81	122,11	116,32	139,80	421,12	205,28	82,86	107,61	151,10	189,83	188,86	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Первая неделя														
Среда														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Дружба"	150	5,21	7,13	26,96	193,67	0,10	1,34	0,14	0,05	131,91	140,18	30,20	0,57	7
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	139
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,00	1,00	17
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		19,16	18,94	91,84	583,41	0,29	1,34	1,87	0,18	199,86	357,77	76,53	5,27	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Вафли , печенье, пряники	20	2,50	3,92	25,00	99,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,66	20,00	4,32	0,33	155
Итого		8,11	10,32	33,20	217,00	0,09	1,40	0,00	0,06	246,66	210,00	32,32	0,54	
Обед														
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	1,86	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	28
Уха Ростовская	250/20	7,42	5,05	14,77	102,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	66
Котлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	177,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	68
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	113
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	105
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		31,34	40,45	114,42	788,51	0,71	94,87	7,91	0,11	248,20	519,42	160,72	9,84	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Сушка Сметанная	50	4,81	9,94	36,94	256,60	0,07	0,08	2,76	0,02	23,66	47,80	7,87	0,58	147
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Итого		13,14	15,78	81,91	544,02	0,21	19,52	3,44	0,06	277,14	274,96	106,61	1,79	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	23
Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	90	13,86	8,47	4,10	125,99	0,32	8,58	0,64	0,05	31,46	150,08	23,22	4,17	83
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	7,32	38,92	155,71	0,29	0,00	0,61	0,03	15,28	138,10	202,64	4,57	97
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,56	95,94	0,01	180,00	0,68	0,00	11,34	3,06	3,06	0,59	133
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		29,08	26,68	97,39	575,54	0,73	216,38	7,11	0,21	117,18	378,90	260,47	11,12	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эв/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		100,83	112,17	418,77	2708,48	2,04	333,51	20,33	0,62	1089,04	1741,05	636,65	28,55	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		130,94	141,98	125,00	115,25	170,30	555,85	203,28	88,57	99,00	158,28	254,66	237,94	

Дети 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша ячневая молочная жидкая	150	5,00	5,79	23,75	145,12	0,40	1,15	0,41	0,04	128,80	163,77	24,53	0,56	4
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Вафли , печенье, пряники -	20	2,50	3,92	25,00	99,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,66	20,00	4,32	0,33	155
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		21,16	21,62	135,59	726,26	0,69	3,49	2,02	0,11	391,85	525,56	109,50	4,46	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		8,81	9,00	32,60	254,00	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Обед														
Кукуруза с яйцом и кальмарами	60	9,22	5,63	2,19	96,41	0,08	1,88	2,28	0,04	31,03	134,12	39,89	0,91	43
Суп картофельный с фрикадельками	250/20	2,43	3,79	17,92	115,96	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	63
Плов из говядины	150	11,45	8,11	23,13	205,40	0,08	4,20	0,52	0,02	25,76	84,64	36,77	1,67	78
Компот из изюма	180	4,86	0,62	18,10	147,69	0,05	0,00	0,14	0,00	22,14	34,83	11,34	0,86	120
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		32,35	18,69	87,55	677,36	0,42	30,65	3,90	0,08	123,10	382,16	131,36	5,79	

Полдник														
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Итого		2,73	1,04	58,17	279,42	0,06	36,84	2,28	0,00	65,48	129,16	100,74	4,21	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	32
Поджарка из рыбы	90	9,80	12,07	5,56	133,79	0,25	10,61	4,19	0,02	48,13	103,16	34,14	0,98	92
Картофель, запеченный из отварного	150	6,68	11,81	35,53	226,18	0,27	43,67	3,79	0,03	117,16	178,10	54,08	2,12	109
Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	7,80	0,11	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20	183
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		24,82	34,66	100,38	685,10	0,63	71,25	11,99	0,08	316,04	433,76	131,78	6,88	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		89,88	85,01	414,30	2622,14	1,94	143,63	20,83	0,33	1146,07	1697,04	508,58	22,19	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		116,72	107,60	123,67	111,58	161,47	239,39	208,28	47,14	104,19	154,28	203,43	184,94	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Первая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	302,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	178
Какао с молоком	180	5,57	4,59	26,11	169,70	0,07	2,11	0,01	0,04	199,55	169,38	37,98	1,01	114
Сыр (порциями)	13	1,91	2,43	0,00	29,95	0,01	0,07	0,04	0,03	72,39	41,14	2,89	0,09	19
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		31,55	32,06	78,89	704,40	0,34	3,39	2,16	0,41	479,76	627,27	101,47	6,75	
2 Завтрак														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Итого		5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Обед														
Сельдь с луком	60	4,28	9,43	2,25	84,50	0,02	1,89	2,24	0,02	41,85	55,87	37,18	0,77	48
Рассольник Ленинградский с мясом	250/8	5,30	6,06	15,85	114,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	59
Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	8,19	14,57	11,50	210,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	71
Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	6,43	4,38	30,96	183,15	0,10	0,00	0,92	0,02	21,43	53,83	9,84	1,02	101
Компот Витаминный	180	3,91	1,06	22,37	139,14	0,03	90,72	1,33	0,00	34,74	27,81	20,43	0,90	126
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		32,50	36,04	109,14	843,92	0,48	121,33	6,11	0,10	168,32	331,52	129,14	6,53	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Итого		2,73	1,04	58,17	279,42	0,06	36,84	2,28	0,00	65,48	129,16	100,74	4,21	
Ужин														
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	21
Свинина, тушеная с овощами	150	11,68	17,15	14,39	188,14	0,49	55,40	2,26	0,00	29,51	179,27	46,32	2,24	80
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	136
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		19,29	18,43	62,64	408,09	1,17	76,00	3,64	0,00	67,26	297,83	84,87	4,32	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		91,87	92,56	318,45	2343,83	2,14	240,16	14,19	0,55	1020,82	1565,78	444,22	22,01	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,32	117,17	95,06	99,74	178,63	400,26	141,87	78,00	92,80	142,34	177,69	183,42	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Первая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша Рябчик	150	6,15	6,17	32,42	210,26	0,13	1,10	0,27	0,04	109,45	143,03	90,65	1,57	6
Чай с молоком	180	2,53	2,88	26,69	143,10	0,04	1,18	0,00	0,03	108,95	81,47	12,85	0,16	141
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		15,58	16,51	120,52	698,49	0,31	19,12	1,76	0,10	250,45	339,61	192,20	4,24	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Коржик молочный	50	4,51	8,55	31,47	220,73	0,07	0,07	2,61	0,01	17,08	44,75	6,93	0,57	148
Итого		10,12	14,95	39,67	338,73	0,13	1,47	2,61	0,07	257,08	234,75	34,93	0,78	
Обед														
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	30
Свекольник с мясом	250/8	5,23	5,65	17,32	145,88	0,11	23,70	0,39	0,02	63,20	68,12	38,75	2,11	58
Гуляш из говядины	90	13,60	19,25	4,02	140,06	0,23	4,37	2,39	0,03	19,98	151,98	20,68	2,18	72
Овощи запеченные	200	2,78	8,48	16,84	155,76	0,15	130,90	4,21	0,00	44,83	71,29	33,17	1,35	111
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,00	30,01	126,00	0,01	0,54	0,11	0,01	60,48	20,79	8,10	1,67	129
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		15,02	41,15	103,82	791,36	0,66	173,93	11,17	0,06	237,35	425,60	139,44	9,37	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Итого		16,20	10,00	20,20	237,00	0,18	3,10	0,10	0,07	404,00	400,00	51,00	0,60	
Ужин														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	100	2,07	5,12	5,02	75,10	0,05	29,47	2,32	0,00	39,91	38,56	16,56	0,61	185
Птица запеченная	90	11,00	11,39	0,31	220,21	0,13	2,77	1,22	0,05	26,41	129,82	26,40	1,79	86
Картофель, запеченный	150	3,50	5,19	19,29	144,16	0,21	34,45	2,15	0,00	23,35	101,58	40,06	1,60	108
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		21,16	22,44	73,63	651,37	0,46	86,69	7,97	0,05	156,77	407,62	127,57	8,39	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		78,09	105,05	357,85	2716,95	1,75	284,31	23,61	0,35	1305,65	1807,58	545,14	23,38	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		101,42	132,98	106,82	115,61	145,88	473,85	236,08	50,00	118,70	164,33	218,06	194,81	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Первая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Янтарная"	150	6,05	6,84	27,10	194,99	0,17	2,39	0,55	0,04	114,96	172,10	51,03	1,49	1
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Вафли , печенье, пряники	20	2,50	3,92	25,00	99,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,66	20,00	4,32	0,33	ГП
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	60	3,972	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21	94,80	28,2	2,34	ГП
Итого		22,21	22,67	138,94	776,13	0,46	4,73	2,16	0,11	378,01	533,89	136,00	5,39	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		8,81	9,00	32,60	254,00	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Обед														
Салат из колбасы	60	5,32	4,92	7,33	71,93	0,05	2,47	0,38	0,03	101,31	98,78	18,93	0,98	36
Куриный суп с макаронными изделиями и зеленым горошком	250/6	6,08	5,98	18,22	150,04	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	53
Поджарка из свинины	90	15,19	33,74	2,35	202,54	0,57	11,77	4,45	0,00	37,20	185,99	28,60	2,10	82
Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,91	3,74	62,21	156,16	0,07	0,00	0,38	0,02	13,57	128,40	42,35	0,89	100
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,20	26,14	111,10	0,03	27,00	0,14	0,00	19,00	12,50	7,90	0,84	128
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		37,37	49,12	142,46	803,67	0,95	59,86	6,44	0,08	215,53	575,88	139,41	7,16	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Итого		2,73	1,04	58,17	279,42	0,06	36,84	2,28	0,00	65,48	129,16	100,74	4,21	
Ужин														
Салат с кальмарами и сладким перцем	60	10,56	5,96	2,54	82,25	0,12	38,95	3,37	0,00	32,15	64,18	53,35	0,81	44
Жаркое по-домашнему	200	17,22	10,52	12,87	204,44	0,20	27,93	0,57	0,02	37,61	124,32	45,35	3,03	74
Кисель из свежих ягод и плодов	180	0,12	0,10	24,62	100,73	0,01	2,88	0,08	0,00	6,95	7,13	2,65	0,59	179
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		32,29	17,12	66,24	499,32	0,40	69,76	4,70	0,02	91,81	251,29	115,90	5,62	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		103,42	98,95	438,42	2612,54	2,01	172,59	16,22	0,27	1000,43	1716,62	527,25	23,23	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		134,31	125,25	130,87	111,17	167,30	287,65	162,18	38,57	90,95	156,06	210,90	193,61	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Вторая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,74	6,56	32,70	172,51	0,19	1,07	0,16	0,04	112,52	163,43	42,81	1,13	9
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	139
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		13,16	13,90	102,53	550,24	0,32	17,91	1,51	0,07	151,87	269,94	132,21	3,97	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	226,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	153
Итого		8,81	15,06	39,64	344,44	0,11	2,40	1,00	0,10	248,82	219,55	36,62	0,66	
Обед														
Морская капуста с яйцом	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	34
Суп рисовый с мясом	250/8	7,17	6,29	24,25	131,28	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	62
Бефстроганов из говядины	90	10,35	13,68	2,83	211,90	0,08	4,46	2,19	0,03	33,71	115,25	24,87	2,50	76
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,43	4,38	30,96	183,15	0,10	0,00	0,92	0,02	21,43	53,83	9,84	1,02	101
Компот из кураги	180	1,80	0,94	22,51	131,54	0,02	0,72	0,99	0,00	29,48	26,28	18,90	0,65	121
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		38,83	37,35	123,22	914,68	0,65	36,72	13,16	0,16	370,85	456,25	1034,36	94,26	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Итого		16,20	10,00	20,20	237,00	0,18	3,10	0,10	0,07	404,00	400,00	51,00	0,60	
Ужин														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	22
Рагу из птицы	150	14,57	15,31	12,24	202,97	0,16	17,80	2,20	0,02	34,48	161,53	35,02	1,71	89
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		22,83	16,72	79,95	511,73	0,26	45,82	4,53	0,02	171,72	367,66	101,28	6,70	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эп/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		99,84	93,03	365,55	2558,09	1,52	105,95	20,30	0,42	1347,26	1713,40	1355,47	106,19	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		129,66	117,76	109,12	108,85	126,97	176,59	202,98	60,00	122,48	155,76	542,19	884,90	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Вторая неделя														
Вторник														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом	150/20	26,86	17,80	33,89	255,21	0,19	0,95	0,61	0,16	315,36	248,63	46,02	1,28	10
Какао с молоком	180	5,57	4,59	26,11	169,70	0,07	2,11	0,01	0,04	199,55	169,38	37,98	1,01	114
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	20	0,10	0,00	12,00	48,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25	ГП
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		41,20	29,60	123,98	749,75	0,42	3,06	2,15	0,23	553,06	552,90	120,93	5,51	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142,00
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		8,81	9,00	32,60	254,00	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Обед														
Винегрет овощной	80	1,09	3,43	5,13	66,87	0,04	8,12	1,61	0,00	20,76	30,66	12,60	0,54	31
Солянка Домашняя	250/8	6,35	8,47	10,42	144,50	0,10	19,17	0,66	0,02	39,89	100,10	24,23	1,63	60
Плов по-узбекски со свиной	150	9,55	15,50	25,89	191,53	0,27	3,68	0,50	0,02	24,86	148,69	36,98	1,37	79
Кисель из брусники	180	0,14	0,09	23,66	97,00	0,00	2,70	0,18	0,00	7,20	7,04	1,26	0,13	117
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		21,52	28,03	91,31	611,80	0,48	33,67	3,63	0,04	107,81	342,15	89,62	4,86	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Ватрушка с повидлом	50	3,03	2,26	35,77	192,50	0,04	0,13	0,48	0,02	11,21	29,16	5,96	0,71	158
Итого		5,76	3,30	93,94	471,92	0,10	36,97	2,76	0,02	76,69	158,32	106,70	4,92	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,28	8,13	6,86	107,75	0,03	19,05	3,71	0,22	36,21	36,29	21,31	1,09	25
Рыба, запеченная в панировке	120	29,32	10,06	15,83	198,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	176
Картофельное пюре	90	1,95	3,25	13,17	90,00	0,10	15,48	0,12	0,02	27,37	58,14	19,65	0,73	181
Фасоль стручковая запеченная	90	2,25	3,77	2,93	53,08	0,09	17,60	1,80	0,00	60,52	39,95	23,16	0,99	182
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	18,07	74,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	140
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		39,23	25,75	83,07	635,59	0,59	57,06	8,65	0,32	186,87	491,50	127,13	5,95	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		116,52	95,68	424,90	2723,06	1,73	132,16	17,83	0,67	1174,03	1771,27	479,58	22,09	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		151,33	121,11	126,84	115,87	143,97	220,26	178,27	95,14	106,73	161,02	191,83	184,11	

Дети 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
Вторая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с крупой	200	4,92	5,07	17,22	135,16	0,07	1,82	0,07	0,04	170,59	144,83	25,67	0,28	170
Чай с молоком	180	2,53	2,88	26,69	143,10	0,04	1,18	0,00	0,03	108,95	81,47	12,85	0,16	141
Сыр (порциями)	13	1,91	2,43	0,00	29,95	0,01	0,07	0,04	0,03	72,39	41,14	2,89	0,09	19
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		16,17	11,80	105,21	598,25	0,26	19,91	1,51	0,10	381,98	380,05	130,11	3,02	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Вафли, печенье, пряники	20	2,50	3,92	25,00	99,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,66	20,00	4,32	0,33	ГП
Итого		8,11	10,32	33,20	217,00	0,09	1,40	0,00	0,06	246,66	210,00	32,32	0,54	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	26
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,18	4,86	17,97	146,08	0,12	19,18	0,58	0,03	70,58	123,42	39,30	1,17	65
Птица, запеченная с картофелем по-русски	150	7,88	16,78	13,54	150,64	0,16	17,66	1,97	0,05	94,00	187,24	33,86	1,64	87
Компот из облепихи	200	0,36	1,62	26,66	124,35	1,50	60,00	1,50	0,00	7,35	2,70	9,00	0,50	165
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		17,91	33,90	94,98	670,97	1,89	112,24	9,33	0,31	217,03	398,02	114,71	5,40	

Полдник														
Гренки для горошка, овощных и других блюд	100	8,12	10,82	38,16	283,16	0,10	0,66	0,86	0,10	83,38	117,72	17,32	1,14	175
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Итого		8,32	11,02	60,96	383,16	0,10	20,66	2,46	0,10	135,38	199,72	47,32	4,34	
Ужин														
Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	27
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	13,67	22,06	9,76	182,46	0,27	10,38	2,31	0,01	27,40	165,65	27,87	2,14	69
Капуста цветная запеченная-в сметанном соусе	200	6,08	11,92	13,28	186,86	0,08	63,68	0,38	0,08	188,66	127,46	32,68	1,10	104
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,56	95,94	0,01	180,00	0,68	0,00	11,34	3,06	3,06	0,59	133
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		19,47	34,87	69,51	590,16	0,45	259,06	4,15	0,09	265,50	375,83	92,16	5,62	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		69,99	101,91	363,87	2459,54	2,80	413,27	17,45	0,66	1246,56	1563,62	416,62	18,92	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		90,89	129,00	108,62	104,66	233,55	688,79	174,48	94,29	113,32	142,15	166,65	157,63	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Вторая неделя														
Четверг														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	302,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	178
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,72	139
Сыр (порциями)	13	1,91	2,43	0,00	29,95	0,01	0,07	0,04	0,03	72,39	41,14	2,89	0,09	19
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		26,27	27,42	65,67	586,37	0,27	1,28	2,11	0,37	289,54	455,30	65,48	6,18	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		8,81	9,00	32,60	254,00	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	32
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250/8/8	2,32	7,54	10,14	132,38	0,08	37,14	0,38	0,03	66,32	93,35	28,29	1,29	57
Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	8,19	14,57	11,50	210,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	71
Макаронные изделия отварные (перья)	150	6,43	4,38	30,96	183,15	0,10	0,00	0,92	0,02	21,43	53,83	9,84	1,02	101
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,00	30,01	126,00	0,01	0,54	0,11	0,01	60,48	20,79	8,10	1,67	129
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		25,61	37,06	116,83	871,54	0,42	58,40	5,93	0,13	318,80	410,08	103,20	7,88	

Полдник														
Расстегай с рыбой	60	3,83	4,92	21,09	189,22	0,07	15,26	0,91	0,02	27,90	44,55	10,12	0,66	154
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Итого		12,16	10,76	66,06	476,64	0,21	34,70	1,59	0,06	281,38	271,71	108,86	1,87	
Ужин														
Салат "Дары моря"	100	11,69	10,21	11,10	108,43	0,21	7,95	6,88	0,05	162,64	158,84	603,78	54,10	46
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	150	17,00	28,60	21,89	335,08	0,41	24,72	1,39	0,04	27,62	231,36	49,50	2,99	75
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		33,28	39,55	82,00	655,41	0,69	52,67	10,55	0,09	257,36	527,86	697,83	61,48	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		106,13	123,79	363,16	2843,96	1,72	148,45	20,82	0,71	1396,68	1891,35	1010,57	78,26	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		137,83	156,69	108,41	121,02	143,22	247,42	208,18	101,43	126,97	171,94	404,23	652,13	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Вторая неделя														
Пятница														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Боярская"	150	5,99	6,46	27,44	196,19	0,15	1,20	0,14	0,04	122,61	146,75	35,03	0,89	5
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		17,14	12,46	119,42	674,23	0,38	20,38	1,48	0,08	370,40	451,96	163,75	3,59	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		8,81	9,00	32,60	254,00	0,12	1,40	0,64	0,06	249,60	226,40	35,20	0,85	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	24
Суп из овощей с фасолью	250/8	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0,00	64,75	160,54	48,35	2,07	61
Печень, запеченная с луком	100	22,57	16,51	12,97	292,18	0,40	52,94	6,75	9,68	48,71	399,57	26,33	8,63	180
Картофель, запеченный из отварного	150	6,68	11,81	35,53	226,18	0,27	43,67	3,79	0,03	117,16	178,10	54,08	2,12	109
Кисель из смородины	180	0,23	0,09	19,34	80,67	0,01	45,00	0,16	0,00	10,67	11,58	6,98	0,33	119
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		43,18	43,71	117,83	919,14	1,03	192,20	18,15	9,76	300,39	837,45	167,29	14,94	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/15	32,46	17,00	31,91	312,54	0,19	0,83	0,71	0,12	280,55	217,14	41,93	1,08	12
Итого		32,66	17,20	54,71	412,54	0,19	20,83	2,31	0,12	332,55	299,14	71,93	4,28	
Ужин														
Икра баклажанная	60	1,02	7,98	3,06	88,80	0,02	4,20	3,00	0,00	25,80	18,60	9,00	0,42	29
Куриное филе в сметанном соусе	90	15,11	20,53	2,82	257,17	0,09	7,64	3,47	0,05	40,46	142,05	17,94	1,22	85
Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,70	6,54	32,42	207,73	0,08	5,45	3,30	0,00	37,05	103,77	24,24	1,08	99
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	18,07	74,16	0,00	1,45	0,01	0,00	2,21	1,17	0,65	0,11	140
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		25,26	35,59	82,58	739,76	0,26	18,74	10,46	0,05	120,62	321,25	66,38	4,02	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		127,06	117,96	407,15	2999,67	1,99	253,55	33,04	10,07	1373,56	2136,20	504,55	27,68	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		165,01	149,32	121,54	127,65	165,63	422,59	330,38	1438,57	124,87	194,20	201,82	230,65	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Вторая неделя														
Суббота														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,53	4,43	22,22	147,13	0,10	0,78	0,47	0,02	84,32	118,08	22,91	1,15	8
Какао с молоком	180	5,57	4,59	26,11	169,70	0,07	2,11	0,01	0,04	199,55	169,38	37,98	1,01	114
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		16,92	10,44	109,63	606,88	0,31	19,73	1,88	0,06	313,92	400,07	149,59	4,65	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	20	0,10	0,00	12,00	48,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25	ГП
Итого		5,71	6,40	20,20	166,50	0,06	1,40	0,00	0,06	243,00	191,50	29,00	0,46	
Обед														
Салат Обжорка	100	4,11	3,71	4,66	105,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	37
Солянка из птицы	250	5,60	6,56	7,19	114,19	0,10	19,64	0,65	0,03	40,98	86,13	22,92	1,28	52
Капуста тушеная со свиной	150	7,94	14,99	9,43	141,38	0,23	69,44	1,93	0,00	83,15	110,96	35,99	1,66	81
Компот из кураги	180	1,80	0,94	22,51	131,54	0,02	0,72	0,99	0,00	29,48	26,28	18,90	0,65	121
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		23,84	26,74	70,00	604,25	0,49	95,45	4,63	0,04	206,89	357,74	118,67	5,81	

Полдник														
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Гренки с джемом	100/10	6,30	7,00	39,64	374,20	1,10	0,40	0,98	0,12	73,70	152,78	18,94	1,98	174
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Итого		22,50	17,00	59,84	611,20	1,28	3,50	1,08	0,19	477,70	552,78	69,94	2,58	
Ужин														
Пекинская капуста с огурцом и сыром	70	3,19	8,05	1,98	72,99	0,02	16,67	2,26	0,03	113,65	69,63	12,08	0,43	42
Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	13,25	8,67	3,44	111,61	0,15	4,91	2,87	0,02	34,15	102,73	26,67	0,63	93
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	105
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		24,17	23,89	76,30	557,42	0,43	72,53	7,54	0,09	267,61	420,29	121,30	6,81	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		93,14	84,47	335,98	2546,24	2,58	192,61	15,13	0,44	1509,12	1922,37	488,51	20,30	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,96	106,92	100,29	108,35	215,22	321,01	151,27	62,29	137,19	174,76	195,40	169,19	

Дети 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
Вторая неделя														
Воскресенье														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет с сыром	200	19,89	28,35	4,76	296,82	0,11	1,24	0,80	0,36	363,93	212,00	31,27	2,72	13
Чай с молоком	180	2,53	2,88	26,69	143,10	0,04	1,18	0,00	0,03	108,95	81,47	12,85	0,16	141
Масло сливочное (порциями)	10	0,09	6,04	0,11	55,09	0,00	0,00	0,09	0,03	2,00	2,50	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		30,43	38,32	79,25	698,46	0,30	2,42	2,19	0,42	504,53	411,06	75,35	5,47	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	180	5,61	6,40	8,20	118,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,21	142
Кекс Творожный	50	5,10	7,48	26,25	193,09	0,04	0,07	0,33	0,06	30,13	56,15	5,89	0,46	176
Итого		10,71	13,88	34,45	311,09	0,10	1,47	0,33	0,12	270,13	246,15	33,89	0,67	
Обед														
Салат из моркови с сыром и чесноком	60	2,11	3,02	3,78	78,76	0,04	2,71	2,09	0,02	69,74	59,75	22,22	0,45	33
Суп картофельный с бобовыми и копченостями	250/24	7,46	8,31	16,93	199,43	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	54
Рыба, запеченная под маринадом	90	16,61	11,04	5,51	133,26	0,18	6,11	4,01	0,02	30,33	171,52	31,39	0,79	95
Рис отварной с кукурузой и горошком	150	3,96	4,15	31,87	180,76	0,06	1,35	0,26	0,02	25,18	83,88	27,33	0,69	96
Компот из брусники	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0,00	4,50	0,30	0,00	7,95	4,80	2,10	0,17	123
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		34,74	27,21	101,73	777,76	0,71	34,30	8,00	0,08	203,47	496,43	147,22	6,52	

Полдник														
Фрукты	154	2,53	0,84	35,37	179,42	0,06	16,84	0,68	0,00	13,48	47,16	70,74	1,01	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Итого		2,73	1,04	58,17	279,42	0,06	36,84	2,28	0,00	65,48	129,16	100,74	4,21	
Ужин														
Салат картофельный с кальмарами	100	3,38	1,96	12,28	96,81	0,14	16,22	0,87	0,01	38,22	126,12	44,20	1,03	45
Печень говяжья по-строгановски	90	10,92	11,80	1,08	158,40	0,16	10,48	0,67	8,63	24,53	139,44	12,04	4,10	84
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	6,43	4,38	30,96	183,15	0,10	0,00	0,92	0,02	21,43	53,83	9,84	1,02	101
Компот Витаминный	180	3,91	1,06	22,37	139,14	0,03	90,72	1,33	0,00	34,74	27,81	20,43	0,90	126
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		29,03	19,74	92,90	689,40	0,50	117,42	4,47	8,66	134,02	402,86	101,06	8,24	
Норма соли на весь день	3 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		107,64	100,19	366,50	2756,13	1,67	192,45	17,27	9,28	1177,63	1685,66	458,26	25,11	
Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139,79	126,82	109,40	117,28	139,55	320,75	172,68	1325,71	107,06	153,24	183,30	209,21	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 14 дней	1384,42	1393,75	5341,87	37092,42	26,91	3055,29	273,09	25,31	17122,61	24894,45	8302,22	461,47
Среднее значение	98,89	99,55	381,56	2649,46	1,92	218,23	19,51	1,81	1223,04	1778,17	593,02	32,96
Соотношение Б:Ж:У	1,0	1,0	4,0						1,0	1,5		
Суточная потребность	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	10,00	0,70	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Процент удовлетворения суточной потребности	128,43	126,02	113,90	112,74	160,19	363,72	195,06	258,30	111,19	161,65	237,21	274,68

Дни	завтрак	обед	полдник	ужин	2 ужин	Σ
	25 %	35 %	15 %	20%	5 %	
<i>Ср.знач. за 1-ю неделю</i>	25	35	15	20	5	100
<i>Ср.знач. за 2-ю неделю</i>	25	35	15	20	5	100
Ср. знач. за цикл	25	35	15	20	5	100

14 дней

Расчет продуктов питания, в гр.

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Понедельник

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Понедельник																																	
			Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо 1 категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Завтрак																																				
170	Суп молочный с крупой	250					15							2																						
114	Какао с молоком	200												10		4																				
18	Масло сливочное (попоями)	11																																		
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																	
ГП	Хлеб ржаной	40		40																																
	Итого	551	50	40	0	0	15	0	0	0	0	0	0	12	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2 Завтрак																																				
142	Кисломолочный напиток	200																							200											
184	Гренки из пшеничного хлеба	20	31																																	
	Итого	220	31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																				
27	Овощи натуральные соленые <i>Филе Стои</i>	100													100																					
56	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	258							42	96,2				2,5																				1	1,01	
94	Биточки рыбные	100	25							15																										
110	Рагу из овощей <i>Сух</i>	200			1,6			40	129,2																											
122	Компот из свежих ягод	200									30			10																						
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																	
ГП	Хлеб ржаной	40		40																																
	Итого	963	85	40	1,6	0	0	0	82	340,4	30	0	0	12,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																				
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные <i>Кремль с в. доз</i>	200																																		
ГП	Фрукты	153									153																									
16	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60	30																																	
	Итого	413	30	0	0	0	0	0	0	0	153	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																				
41	Салат Столичный <i>с в. доз</i>	100						40	20																											
73	Говядина, тушенная с черносливом	100			1				13,6			7	0,7																							
98	Каша перловая рассыпчатая	180				60																														
140	Чай с лимоном	200									5		10																							
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																	
ГП	Хлеб ржаной	30		30																																
	Итого	660	50	30	1	0	60	0	40	33,6	5	0	7	10,7	0	0	2,8	0	83	0	37,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день (интернированные дети)		246	110	2,6	0	75	0	122	374	188	200	7	35,2	0	4	2,8	0	110,8	0	37,7	60	200	379	0	0	15	38,8	15	12,6	5,5	2,42	0	0		

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Вторник

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто			
																																		3	4	5
Завтрак																																				
11	Пудинг творожный запеченный	230	5			16							25	16											78	152	5		5			10	0,8			
141	Чай с молоком	200												10			2,8							100												
ГП	Вафли, печенье, пряники	30													30																					
18	Масло сливочное (порциями)	11																										11								
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																	
ГП	Хлеб ржаной	40		40																																
	Итого	551	45	40	0	16	0	0	0	0	0	0	25	26	30	0	2,8	0	0	0	0	0	0	178	152	5	0	16	0	10	0,8	0	0	0		
2 Завтрак																																				
142	Кисломолочный напиток	200																					200													
ГП	Баранки, сушки, бублики	40	40																																	
	Итого	240	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																				
47	Салат из картофеля с рыбой	100							61	5												38							5		0,8					
55	Суп с кукурузной крупой и мясом	258					4		76,7	18,5									12,8										4		1	1,01				
70	Котлеты Особые	100	35							15									56					18				4	1,2	4	1					
112	Фасоль стручковая запеченная	200								314																			5			0,5				
129	Компот из смеси сухофруктов	200										30	10																							
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																	
ГП	Хлеб ржаной	30		30																																
	Итого	938	85	30	0	0	4	0	137,7	352,5	0	0	30	10	0	0	0	0	68,8	0	0	38	0	18	0	0	0	4	15,2	4	3,3	1,01	0		0	
Полдник																																				
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																								
ГП	Фрукты	153									153																									
	Итого	353	0	0	0	0	0	0	0	0	153	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																				
35	Салат Витаминный со сладким перцем	100								86				5															7		0,8					
91	Рыба, запеченная в молочном соусе	120			4,8					0,7												120		60				4,8	3,6		1	0,5				
106	Картофель тушеный	180							186	19,9																		4,8			1,2	0,51				
119	Кисель из смородины	200				6					24			10																						
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																	
ГП	Хлеб ржаной	30		30																																
	Итого	680	50	30	4,8	6	0	0	186	106,6	24	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	120	0	60	0	0	0	9,6	10,6	0	3	1,01	0		0	
	Итого за день (интернированные дети)		220	100	4,8	22	4	0	323,7	459,1	177	200	55	51	30	0	2,8	0	68,8	0	0	158	200	256	152	5	0	29,6	25,8	14	7,1	2,02	0		0	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Четверг

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Четверг																																											
			Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарны е, нетто													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35													
Завтрак																																														
4	Каша ячневая молочная жидкая	200	-				32							5																					118		6			0,8						
115	Кофейный напиток с молоком	200												10																					190											
ГП	Вафли, печенье, пряники	30													30																															
19	Сыр (порциями)	17																																			17									
18	Масло сливочное (порциями)	11																																				11								
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																											
ГП	Хлеб ржаной	60		60																																										
	Итого	558	40	60	0	0	32	0	0	0	0	0	0	15	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	17	0	0	0,8	0	0						
2 Завтрак																																														
142	Кисломолочный напиток	200																						200																						
ГП	Баранки, сушки, бублики	40	40																																											
	Итого	240	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Обед																																														
43	Кукуруза с яйцом и кальмарами	100									36																													5	25	0,5				
63	Суп картофельный с фрикадельками	270						75		24,7																														4	2	1	1,01			
78	Плов из говядины	200					57			33																																				
120	Компот из изюма	200											30	10																																
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																											
ГП	Хлеб ржаной	40		40																																										
	Итого	860	50	40	0	0	57	0	75	93,7	0	0	30	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	5	27	3,1	1,71	0			
Полдник																																														
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																																		
152	Пирожок печеный из дрожжевого теста с калустным фаршем	60				25				35				2,4																										5	1	3,6	0,5	1		
ГП	Фрукты	153									153																																			
	Итого	413	0	0	25	0	0	0	0	35	153	200	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	1	3,6	0,5	0	1			
Ужин																																														
32	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100									89																																10	5	0,8	
92	Поджарка из рыбы	120				6				36,9																																		7,2	1	0,3
109	Картофель, запеченный из отварного	180							196																																					
183	Компот из яблок с лимоном	200												10																																
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																											
ГП	Хлеб ржаной	20		20																																										
	Итого	670	50	20	6	0	0	0	196	125,9	56	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19	0	18,2	0	3,4	0,3	0			
	Итого за день (интерпретация по плану)		180	120	31	0	89	0	271	254,6	209	200	30	37,4	30	0	0	0	9,4	79,6	0	0	0	134	200	308	0	0	0	0	0	0	0	36	33	24,2	30,6	7,8	2,01	1						

Дети 12 лет и старше
Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Пятница

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто		
																																		3	4
Завтрак																																			
178	Омлет натуральный	200																						93				13		106	1				
114	Какао с молоком	200											10		4									190											
19	Сыр (порциями)	17																								17									
ГП	Хлеб пшеничный	70	70																																
ГП	Хлеб ржаной	70		70																															
	Итого	557	70	70	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	283	0	0	17	13	0	106	1	0	0	0	
2 Завтрак																																			
164	Молоко кипяченое	200																						200											
	Итого	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																			
48	Сельдь с луком	100								9												86						5							
59	Рассольник Ленинградский с мясом	258					4		72,5	28,5									12,8									4		1	1,01				
71	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100			6,5		3,5				33			1						35							9,7			1	0,01				
101	Макаронные изделия отварные (спагетти)	180						68																			6								
126	Компот Витаминный	200										30	10																						
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																
ГП	Хлеб ржаной	30		30																															
	Итого	918	50	30	6,5	0	7,5	68	72,5	70,5	0	0	30	11	0	0	0	0	47,8	0	0	86	0	0	0	0	0	15,7	9	0	2	1,02	0	0	0
Полдник																																			
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																							
177	Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным фаршем	60			29					1,7			2,9															4	0,36	3,6	0,66			1,1	
ГП	Фрукты	153									153																								
	Итого	413	0	0	29	0	0	0	0	1,7	153	200	0	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0,36	3,6	0,66	0	1,1		
Ужин																																			
21	Горошек зеленый консервированный	100								100																									
80	Свинина, тушеная с овощами	200						96	56,9										64									4		1,7	1				
136	Напиток из облепихи	200								30			10																						
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																
ГП	Хлеб ржаной	40		40																															
	Итого	600	60	40	0	0	0	96	156,9	30	0	0	10	0	0	0	0	0	64	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1,7	1	0			
	Итого за день (интернированные дети)		180	140	35,5	0	7,5	68	168,5	229,1	183	200	30	33,9	0	4	0	0	111,8	26,4	0	86	0	483	0	0	17	32,7	13,36	109,6	5,36	2,02	1,1		

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Понедельник

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.л.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарны е, нетто		
																																		3	4
Завтрак																																			
9	Каша пшеничная молочная жидкая	200					35							5											110				6				0,8		
139	Чай с сахаром	200												10			2,8																		
19	Сыр (порциями)	17																									17								
18	Масло сливочное (порциями)	11																										11							
ГП	Хлеб пшеничный	65	65																																
ГП	Хлеб ржаной	60		60																															
	Итого	553	65	60	0	0	35	0	0	0	0	0	0	15	0	0	2,8	0	0	0	0	0	0	0	110	0	0	17	17	0	0	0,8	0	0	
2 Завтрак																																			
142	Кисломолочный напиток	200																						200											
	Итого	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																			
34	Морская капуста с яйцом	100								65																			5	30	0,8				
62	Суп рисовый с мясом	258					12,5		76,7	36									12,8									4			1	1,01			
76	Бефстроганов из говядины	100			1,6					14,8									96							18	7,2			0,9	0,3				
101	Макаронные изделия отварные (рожки)	180						68																				6							
121	Компот из кураги	200											20	10																					
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																
ГП	Хлеб ржаной	30		30																															
	Итого	918	50	30	1,6	0	12,5	68	76,7	115,8	0	0	20	10	0	0	0	0	108,8	0	0	0	0	0	0	18	0	17,2	5	30	2,7	1,31	0		
Полдник																																			
164	Молоко кипяченое	200																						200											
ГП	Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100																							100										
153	Бисквит "Прага" с бананом	50			18	5					12			9		1,2													1	9	0,1				
	Итого	350	0	0	18	5	0	0	0	0	12	0	0	9	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	200	100	0	0	0	1	9	0,1	0	0	
Ужин																																			
22	Кукуруза консервированная	100								100																									
89	Paгy из птицы	200			1,2				84	38,3												148													
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																							
ГП	Фрукты	153									153																								
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																
ГП	Хлеб ржаной	30		30																															
	Итого	743	60	30	1,2	0	0	0	84	138,3	153	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	148	0	0	0	0	0	0	5	0	1,6	1,01	0		
	Итого за день (интернированные дети)		175	120	20,8	5	47,5	68	160,7	254,1	165	200	20	34	0	1,2	2,8	0	108,8	0	148	0	200	310	100	18	17	34,2	11	39	5,2	2,32	0		

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Вторник

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Вторник																																
			Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Завтрак																																			
10	Запеканка из творога с молоком сгущенным или	230	8				12							17										78	184	7		11		17	0,8				
114	Какао с молоком	200												10		4								190											
ГП	Кондитерские изделия (зефир, пастила, мармелад)	30													30																				
18	Масло сливочное (порциями)	11																									11								
ГП	Хлеб пшеничный	30	30																																
ГП	Хлеб ржаной	50		50																															
	Итого	551	38	50	0	0	12	0	0	0	0	0	0	27	30	4	0	0	0	0	0	0	0	268	184	7	0	22	0	17	0,8	0	0		
2 Завтрак																																			
142	Кисломолочный напиток	200																					200												
ГП	Баранки, сушки, бублики	40	40																																
	Итого	240	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																			
31	Винегрет овощной	130						31	96,2																										
60	Солянка Домашняя	258						50	44,4	5																									
79	Плов по-узбекски со свининой	200					57		26																										
117	Кисель из брусники	200					6			20																									
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																
ГП	Хлеб ржаной	40		40																															
	Итого	878	50	40	0	6	57	0	81	166,6	25	0	0	10	0	0	0	0	0	89,8	0	0	0	0	0	0	0	11	7	0	3,2	1,51	0		
Полдник																																			
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																							
ГП	Фрукты	153																																	
158	Ватрушка с повидлом	50				24																													
	Итого	403	0	0	24	0	0	0	0	0	153	200	0	5,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,9	0,2	2,8	0,5		1		
Ужин																																			
25	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100								76	21																								
176	Рыба, запеченная в папиювке	120	15,6		6																														
181	Картофельное пюре	90								85,5																									
182	Фасоль стручковая запеченная	90																																	
140	Чай с лимоном	200																																	
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																
ГП	Хлеб ржаной	30		30																															
	Итого	690	75,6	30	6	0	0	0	85,5	216,9	30,8	0	0	10	0	0	2,8	0	0	0	0	0	129	0	13,5	0	0	0	0	3,5	9,4	12	2,9	0,5	0
	Итого за день (интернированные дети)		203,6	120	30	6	69	0	166,5	383,5	208,8	200	0	52,2	30	4	2,8	0	89,8	0	0	129	200	281,5	184	7	0	39,4	16,6	31,8	7,4	2,01	1		

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Среда

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто		
																																		3	4
Завтрак																																			
170	Суп молочный с крупой	250	-				15							2											175				2,5			0,4			
141	Чай с молоком	200												10			2,8							100											
19	Сыр (порциями)	17																									17								
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																
ГП	Хлеб ржаной	40		40																															
	Итого	557	50	40	0	0	15	0	0	0	0	0	0	12	0	0	2,8	0	0	0	0	0	0	275	0	0	17	2,5	0	0	0,4	0	0	0	
2 Завтрак																																			
142	Кисломолочный напиток	200																					200												
ГП	Вафли, печенье, пряники	30													30																				
	Итого	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																			
26	Салат Витаминный с яблоком	100								81	20			5															5		0,8				
65	Суп картофельный с рыбными консервами	250					5,8		75	20,5												25							4		1	1			
87	Птица, запеченная с картофелем по-русски	200							108	0,6												145				10	10		5		1,6	0,5			
165	Компот из облепихи	200									30			10																					
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																
ГП	Хлеб ржаной	40		40																															
	Итого	840	50	40	0	0	5,8	0	183	102,1	50	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	145	25	0	0	0	10	10	0	14	0	3,4	1,5	0	0
Полдник																																			
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																							
ГП	Фрукты	153									153																								
175	Гренки для горошка, овощных и других блюд	100	60											6										50					10		16				
	Итого	453	60	0	0	0	0	0	0	0	153	200	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	10	0	16	0	0	0	0	
Ужин																																			
27	Овощи натуральные соленные	100								100																									
69	Котлеты мясо-картофельные по-Капуста цветная	100	6,3					30	12,5										80									4	1,2	5	0,9	0,5			
104	запеченная в сметанном соусе	200			1,6				292																	21		7,6			1,6				
133	Напиток из шиповника	200											20	10																					
ГП	Хлеб пшеничный	40	40																																
ГП	Хлеб ржаной	40		40																															
	Итого	680	46,3	40	1,6	0	0	0	30	404,5	0	0	20	10	0	0	0	0	80	0	0	0	0	0	0	0	21	0	11,6	1,2	5	2,5	0,5	0	
	Итого за день (интернированные дети)		206,3	120	1,6	0	20,8	0	213	506,6	203	200	20	43	30	0	2,8	0	80	0	145	25	200	325	0	31	27	24,1	15,2	21	6,3	2	0	0	

Дети 12 лет и старше
Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Четверг

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-поре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао- порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарны е, нетто	
																																		3
Завтрак																																		
178	Омлет натуральный	200																						93				13		106	1			
139	Чай с сахаром	200												10			2,8																	
18	Масло сливочное (порциями)	11																									11							
19	Сыр (порциями)	17																																
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																								17							
ГП	Хлеб ржаной	70		70																														
	Итого	558	60	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	2,8	0	0	0	0	0	0	93	0	0	17	24	0	106	1	0	0	
2 Завтрак																																		
###	Кисломолочный напиток	200																					200											
ГП	Баранки, сushки, бублики	40	40																															
	Итого	240	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																		
32	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100								89																	10	5		0,8				
57	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	258							30,8	83,5									12,8								4			1	1,01			
71	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100			6,5		3,5			33				1					35								9,7		1	0,01				
101	Макаронные изделия отварные (перья)	180					68																				6							
129	Компот из смеси сухофруктов	200										30	10																					
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																															
ГП	Хлеб ржаной	40		40																														
	Итого	928	50	40	6,5	0	3,5	68	30,8	205,5	0	0	30	11	0	0	0	0	47,8	0	0	0	0	0	0	0	10	19,7	5	0	2,8	1,02	0	
Полдник																																		
164	Молоко кипяченое	200																					200											
154	Расстегай с рыбой	60			25					3,6				2,4								26					4,8	1	3,6	0,5		1		
ГП	Фрукты	153								153																								
	Итого	413	0	0	25	0	0	0	0	3,6	153	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	26	0	200	0	0	0	4,8	1	3,6	0,5	0	1	
Ужин																																		
46	Салат "Дары моря"	100								55												37												
75	Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	200	3					165																			10	2,4	4	1,6	1			
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																						
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																															
ГП	Хлеб ржаной	40		40																														
	Итого	600	63	40	0	0	0	165	55	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	122	0	37	0	0	0	0	10	7,4	22	2,6	1	0		
	Итого за день (интернированные дети)		213	150	31,5	0	3,5	68	195,8	264,1	153	200	30	23,4	0	0	2,8	0	47,8	122	0	63	200	293	0	0	27	58,5	13,4	131,6	6,9	2,02	1	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Воскресенье

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо I категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто			
																																		3	4	5
Завтрак																																				
13	Омлет с сыром	200																						82			23	12		94	0,9					
141	Чай с молоком	200												10			2,8							100												
18	Масло сливочное (попнями)	11																										11								
ГП	Хлеб пшеничный	70	70																																	
ГП	Хлеб ржаной	70		70																																
	Итого	551	70	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	2,8	0	0	0	0	0	0	182	0	0	23	23	0	94	0,9	0	0	0		
2 Завтрак																																				
142	Кисломолочный напиток	200																					200													
	Итого	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																				
33	Салат из моркови с сыром и чесноком	100								87																	10		5		0,8					
54	Суп картофельный с бобовыми и копченостями	274	31				12,5		50	23									30									4		1	1,01					
95	Рыба, запеченная под маринадом	120			3,6					44,4				0,6								111,6							7,2		0,9	0,72				
96	Рис отварной с кукурузой и горошком	180					44			60																	6									
123	Компот из брусники	200									30			10																						
ГП	Хлеб пшеничный	60	60																																	
ГП	Хлеб ржаной	40		40																																
	Итого	974	91	40	3,6	0	56,5	0	50	214,4	30	0	0	10,6	0	0	0	0	30	0	0	111,6	0	0	0	0	10	10	12,2	0	2,7	1,73	0			
Полдник																																				
143	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200										200																								
ГП	Фрукты	153								153																										
176	Кекс Творожный	50			12,8	3								16											14					8,3						
	Итого	403	0	0	12,8	3	0	0	0	0	153	200	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	8,3	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																				
45	Салат картофельный с кальмарами	100							61	10												45							5		0,5					
84	Печень говяжья постная	100			2,5					0,9								96								22		9		0,9						
101	Макаронные изделия отварные (рожки)	180						68																				6								
126	Компот Витаминный	200											30	10																						
ГП	Хлеб пшеничный	50	50																																	
ГП	Хлеб ржаной	30		30																																
	Итого	660	50	30	2,5	0	0	68	61	10,9	0	0	30	10	0	0	0	0	0	96	0	45	0	0	0	22	0	15	5	0	1,4	0	0	0	0	
	Итого за день (интернированные дети)		211	140	18,9	3	56,5	68	111	225,3	183	200	30	46,6	0	0	2,8	0	30	96	0	156,6	200	182	14	22	33	48	17,2	102,3	5	1,73	0			

Средние показатели продуктов питания на одного учащегося 12 лет и старше, в гр.

	Хлеб пшеничный, нетто	Хлеб ржаной, нетто	Мука пшеничная, нетто	Крахмал, нетто	Крупы, бобовые, нетто	Макаронные изделия, нетто	Картофель, нетто	Овощи, в т.ч. томат-пюре, зелень, нетто	Фрукты свежие, нетто	Соки, нетто	Фрукты сухие, нетто	Сахар, нетто	Кондитерские изделия, нетто	Какао-порошок, нетто	Чай, нетто	Кофейный напиток, нетто	Мясо 1 категории, нетто	Субпродукты, нетто	Птица, нетто	Рыба (филе), нетто	Кисломолоч. продукт, нетто	Молоко, нетто	Творог 5% - 9% м.д.ж., нетто	Сметана, нетто	Сыр, нетто	Масло сливочное, нетто	Масло растительное, нетто	Яйцо (гр), нетто	Соль, нетто	Специи, нетто	Дрожжи хлебопекарные, нетто
Итого за 14 дней	2800,9	1680,0	281,2	56,0	731,0	280,0	2729,3	4707,0	2599,6	2800,0	292,0	504,6	210,0	17,2	28,0	28,2	1103,0	560,9	743,3	1079,6	2600,0	4903,5	844,0	144,5	211,0	494,8	259,5	565,3	72,1	28,4	4,3
Итого за 1 день	200,1	120,0	20,1	4,0	52,2	20,0	195,0	336,2	185,7	200,0	20,9	36,0	15,0	1,2	2,0	2,0	78,8	40,1	53,1	77,1	185,7	350,3	60,3	10,3	15,1	35,3	18,5	40,4	5,1	2,0	0,3
Нормы продуктов питания на одного ребенка, в гр., согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	200,0	120,0	20,0	4,0	50,0	20,0	187,0	320,0	185,0	200,0	20,0	35,0	15,0	1,2	2,0	2,0	78,0	40,0	53,0	77,0	180,0	350,0	60,0	10,0	15,0	35,0	18,0	40,0	5,0	2,0	0,3
Процент удовлетворения норм продуктов питания от среднесуточной нормы	100,0	100,0	100,4	100,0	104,4	100,0	104,3	105,1	100,4	100,0	104,3	103,0	100,0	102,4	100,0	100,7	101,0	100,2	100,2	100,1	103,2	100,1	100,5	103,2	100,5	101,0	103,0	100,9	102,9	101,5	102,4

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с крупой	250	6,15	6,34	21,53	168,95	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	170
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	114
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		18,92	18,94	89,70	584,68	0,29	4,62	1,26	0,13	461,29	465,27	99,53	3,57	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,36	0,25	15,25	79,75	0,03	0,00	0,34	0,00	6,20	20,15	4,34	0,34	184
Итого		8,59	7,36	24,36	210,86	0,10	1,56	0,34	0,07	272,87	231,26	35,45	0,57	
Обед														
Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	27
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/8	5,78	6,79	16,46	150,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	56
Биточки рыбные	100	19,12	8,57	7,93	142,48	0,20	0,91	1,49	0,05	44,51	92,11	29,71	0,91	94
Рагу из овощей	200	3,59	10,65	12,19	164,25	0,18	75,60	4,09	0,02	51,98	38,82	37,20	1,28	110
Компот из свежих ягод	200	0,25	0,14	17,35	73,45	0,01	24,00	0,23	0,00	10,55	8,60	6,00	0,34	122
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		37,18	27,22	101,36	738,49	0,64	135,59	7,50	0,10	219,50	369,19	148,38	7,14	

Полдник														
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60	8,01	6,42	14,79	149,85	0,05	0,11	0,47	0,04	141,45	125,85	12,60	1,01	16
Итого		10,72	7,45	72,73	428,10	0,11	36,84	2,74	0,04	206,84	254,70	112,88	5,21	
Ужин														
Салат Столичный	100	12,03	10,52	7,3	152,89	0,12	10,12	0,29	0,04	31,08	132,89	24,04	1,38	41
Говядина, тушеная с черносливом	100	16,09	21,98	6,69	179,65	0,07	5,06	2,83	0,02	23,77	172,15	28,06	2,31	73
Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	6,76	40,25	208,52	0,07	0,00	0,74	0,04	30,12	125,40	24,31	1,14	98
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	140
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		40,40	40,07	113,64	791,31	0,37	16,79	4,89	0,10	110,07	515,23	98,96	6,74	
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		115,81	120,90	478,80	3281,07	2,05	329,43	23,89	0,47	1217,20	1973,57	608,12	29,78	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,68	131,41	125,01	120,63	146,73	470,61	199,05	51,74	101,43	164,46	202,71	165,46	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Пудинг творожный запеченный	200/30	18,33	17,14	41,04	407,12	0,21	1,09	0,67	0,15	360,75	304,30	52,27	1,33	11
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	141
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		29,15	28,04	118,50	830,17	0,40	2,40	2,07	0,22	513,66	512,66	97,78	4,10	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Обед														
Салат из картофеля с рыбой	100	9,06	8,70	9,90	114,34	0,15	13,84	3,32	0,01	21,54	112,82	26,28	0,84	47
Суп с кукурузной крупой и мясом	250/8	5,67	6,13	19,68	156,75	0,13	19,00	0,35	0,02	27,80	97,62	28,53	1,50	55
Котлеты Особые	100	14,91	13,18	21,36	264,31	0,13	5,79	0,85	0,04	57,08	161,63	24,93	1,95	70
Фасоль стручковая запеченная	200	5,01	8,37	6,50	117,96	0,20	39,11	4,01	0,00	134,48	88,77	51,47	2,20	112
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	129
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		42,28	37,23	132,33	970,75	0,74	78,34	9,72	0,08	331,76	570,44	162,68	10,19	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого		2,71	1,03	57,94	278,25	0,06	36,73	2,27	0,00	65,39	128,85	100,28	4,20	
Ужин														
Салат Витаминный со сладким перцем	100	1,32	10,08	9,64	135,35	0,04	59,30	4,68	0,22	30,91	30,70	17,86	0,56	35
Рыба, запеченная в молочном соусе	120	17,94	10,96	4,25	157,26	0,18	1,40	2,34	0,05	67,98	200,59	30,36	0,59	91
Картофель тушеный	180	3,44	3,01	15,76	119,64	0,20	34,33	0,31	0,02	31,82	102,85	40,84	1,61	106
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	119
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		28,78	24,89	86,00	650,66	0,53	145,03	8,43	0,29	163,19	424,49	117,35	4,81	
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		112,36	100,89	428,28	2996,93	1,86	264,06	23,13	0,66	1350,27	1883,95	516,39	24,17	0,00
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		124,84	109,67	111,82	110,18	132,66	377,23	192,76	72,96	112,52	157,00	172,13	134,29	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Дружба"	200	6,94	9,51	35,95	258,23	0,13	1,79	0,19	0,06	175,88	186,91	40,26	0,76	7
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	139
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		17,24	17,52	110,58	632,95	0,32	1,79	1,97	0,10	228,76	350,37	88,17	5,03	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Вафли , печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	155
Итого		9,97	12,99	46,61	279,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Обед														
Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	3,10	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	28
Уха Ростовская	250/20	7,42	5,05	14,77	102,91	0,18	30,64	0,91	0,03	36,98	116,87	37,91	1,41	66
Котлеты Домашние	100	13,56	20,24	15,24	177,81	0,23	4,70	2,45	0,02	57,29	114,91	24,50	1,89	68
Соус томатный с овощами	50	0,73	2,58	4,45	44,50	0,02	4,38	0,18	0,02	7,50	11,50	5,47	0,27	113
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	105
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		34,68	44,32	132,84	901,60	0,77	97,67	9,54	0,11	273,16	565,06	174,64	10,77	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Сушка Сметанная	50	4,81	9,94	36,94	256,60	0,07	0,08	2,76	0,02	23,66	47,80	7,87	0,58	147
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого		13,12	15,77	81,68	542,85	0,21	19,41	3,43	0,06	277,05	274,65	106,15	1,78	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,13	44,00	32,00	17,00	0,60	23
Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	100	15,40	9,41	4,55	139,99	0,35	9,53	0,71	0,05	34,95	166,75	25,80	4,63	83
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,34	8,78	46,70	186,85	0,35	0,00	0,73	0,04	18,34	165,72	243,17	5,48	97
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	133
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		33,18	29,19	112,15	650,42	0,83	237,33	7,48	0,22	127,02	429,55	305,21	12,66	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		108,20	119,79	483,86	3007,43	2,25	357,76	22,42	0,56	1182,65	1860,73	711,76	30,97	0,00
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		120,23	130,21	126,34	110,57	160,59	511,09	186,84	61,85	98,55	155,06	237,25	172,04	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша ячневая молочная жидкая	200	6,67	7,72	31,66	193,49	0,53	1,53	0,54	0,05	171,73	218,36	32,70	0,74	4
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	19
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		23,23	23,46	120,74	729,84	0,81	3,96	2,26	0,17	524,00	617,20	117,77	4,49	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Обед														
Кукуруза с яйцом и кальмарами	100	15,37	9,38	3,65	160,68	0,14	3,14	3,80	0,06	51,71	223,54	66,49	1,51	43
Суп картофельный с фрикадельками	250/20	2,43	3,79	17,92	115,96	0,14	24,57	0,28	0,02	29,07	72,91	28,81	1,16	63
Плов из говядины	200	15,26	10,81	30,84	273,87	0,10	5,60	0,69	0,03	34,34	112,85	49,03	2,22	78
Компот из изюма	200	5,40	0,69	20,11	164,10	0,05	0,00	0,15	0,00	24,60	38,70	12,60	0,96	120
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		46,10	25,64	118,25	909,80	0,56	33,31	6,13	0,11	166,88	550,30	184,10	8,08	

Полдник														
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустным фаршем	60	3,83	4,92	21,09	174,22	0,07	15,26	0,91	0,02	27,90	44,55	10,12	0,66	152
Итого		6,54	5,95	79,03	452,47	0,13	51,99	3,18	0,02	93,29	173,40	110,40	4,86	
Ужин														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	32
Поджарка из рыбы	120	13,07	16,10	7,41	178,39	0,33	14,15	5,59	0,03	64,17	137,55	45,52	1,30	92
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	271,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	109
Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,07	105,68	0,02	7,80	0,11	0,00	11,40	7,04	5,34	1,20	183
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		30,20	41,13	113,81	794,02	0,77	83,52	14,25	0,10	357,54	509,79	155,27	7,72	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		115,50	105,88	465,34	3153,23	2,41	174,34	26,46	0,47	1417,98	2098,19	605,85	26,02	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		128,33	115,09	121,50	115,93	172,09	249,06	220,51	51,85	118,17	174,85	201,95	144,57	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	302,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	178
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	114
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	19
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		34,96	33,59	94,90	788,42	0,39	3,64	2,51	0,42	531,77	686,57	113,85	7,49	
2 Завтрак														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Итого		5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
Обед														
Сельдь с луком	100	7,14	15,72	3,75	140,83	0,03	3,15	3,73	0,03	69,75	93,12	61,96	1,29	48
Рассольник Ленинградский с мясом	250/8	5,30	6,06	15,85	114,67	0,12	17,17	0,32	0,02	23,98	41,70	28,39	1,33	59
Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	8,19	14,57	11,50	210,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	71
Макаронные изделия отварные (спагетти)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	101
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	154,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	126
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		39,65	43,63	134,65	1017,83	0,56	132,67	8,32	0,11	212,92	413,47	166,08	8,00	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным фаршем	60	10,53	5,95	30,35	217,18	0,17	11,63	1,15	2,73	17,18	150,09	13,13	2,90	177
Итого		13,24	6,98	88,29	495,43	0,23	48,36	3,42	2,73	82,57	278,94	113,41	7,10	
Ужин														
Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	0,60	0,20	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	21
Свинина, тушеная с овощами	200	15,57	22,87	19,19	250,85	0,65	73,86	3,01	0,00	39,34	239,03	61,76	2,98	80
Напиток из облепихи	200	0,12	0,54	15,54	68,05	0,50	20,00	0,50	0,00	2,65	0,90	3,00	0,19	136
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		26,04	24,54	84,73	544,55	1,39	94,46	4,87	0,00	88,14	401,22	112,29	6,05	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		119,69	113,73	412,18	2954,22	2,64	281,73	19,12	3,30	1155,40	1960,20	533,63	28,83	0,00
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,99	123,62	107,62	108,61	188,87	402,47	159,36	366,67	96,28	163,35	177,88	160,18	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Суббота

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша Рябчик	200	8,20	8,22	43,22	280,34	0,18	1,47	0,36	0,06	145,93	190,71	120,87	2,09	6
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	141
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		19,33	19,68	142,71	825,69	0,39	19,51	2,09	0,13	304,68	418,09	229,38	5,27	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Итого		6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Обед														
Салат "Степной" из разных овощей	100	2,03	7,23	9,42	111,76	0,09	14,42	3,39	0,00	33,76	57,76	24,19	0,87	30
Свекольник с мясом	250/8	5,23	5,65	17,32	145,88	0,11	23,70	0,39	0,02	63,20	68,12	38,75	2,11	58
Гуляш из говядины	100	15,11	21,39	4,47	155,62	0,26	4,86	2,65	0,03	22,20	168,87	22,98	2,42	72
Овощи запеченные	200	2,78	8,48	16,84	155,76	0,15	130,90	4,21	0,00	44,83	71,29	33,17	1,35	111
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	129
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		32,40	43,56	120,71	876,87	0,73	174,48	11,78	0,06	253,84	472,63	149,92	10,40	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Коржик молочный	50	4,51	8,55	31,47	220,73	0,07	0,07	2,61	0,01	17,08	44,75	6,93	0,57	148
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Итого		20,71	18,55	51,67	457,73	0,25	3,17	2,71	0,08	421,08	444,75	57,93	1,17	
Ужин														
Пекинская капуста с горошком и чесноком	100	2,07	5,12	5,02	75,10	0,05	29,47	2,32	0,00	39,91	38,56	16,56	0,61	185
Птица запеченная	120	14,66	15,18	0,41	293,62	0,17	3,70	1,62	0,07	35,21	173,09	35,20	2,39	86
картофель, запеченный	180	4,20	6,23	23,15	172,99	0,25	41,34	2,58	0,00	28,02	121,90	48,07	1,92	108
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		26,29	27,35	82,06	772,69	0,55	94,51	8,90	0,07	172,27	477,23	145,67	9,41	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		104,97	116,25	406,26	3064,08	1,99	293,23	25,48	0,41	1418,54	2023,81	614,00	26,48	0,00
Соотношение Б:Ж:У		1,0	1,1	3,87						1,00	1,4			
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		116,63	126,35	106,07	112,65	142,44	418,90	212,34	45,19	118,21	168,65	204,67	147,09	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Первая неделя

Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Янтарная"	200	8,07	9,12	36,13	259,99	0,23	3,18	0,73	0,05	153,28	229,47	68,04	1,99	1
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	70	5,3725	0,525	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,175	42,11	9,0125	0,7175	ГП
Итого		23,91	21,52	133,59	793,44	0,47	5,52	2,31	0,13	405,07	524,83	130,79	4,05	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Обед														
Салат из колбасы	100	8,86	8,20	12,21	119,89	0,08	4,12	0,63	0,05	168,85	164,64	31,55	1,63	36
Куриный суп с макаронными изделиями и зеленым горошком	250/13	6,08	5,98	18,22	151,33	0,16	18,62	0,41	0,03	29,35	94,55	27,08	1,16	53
Поджарка из свинины	100	16,88	37,49	2,61	225,04	0,63	13,08	4,94	0,00	41,33	206,65	31,78	2,33	82
Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,09	4,49	74,65	187,39	0,08	0,00	0,46	0,02	16,28	154,08	50,82	1,07	100
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,20	26,14	111,10	0,03	27,00	0,14	0,00	19,00	12,50	7,90	0,84	128
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		45,88	57,22	172,87	961,33	1,10	62,82	7,64	0,10	298,94	725,70	174,37	9,10	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Кекс Творожный	50	5,10	7,48	26,25	193,09	0,04	0,07	0,33	0,06	30,13	56,15	5,89	0,46	176
Итого		7,81	8,51	84,19	471,34	0,10	36,80	2,60	0,06	95,52	185,00	106,17	4,66	
Ужин														
Салат с кальмарами и сладким перцем	100	17,60	9,93	4,24	137,08	0,20	64,91	5,61	0,00	53,59	106,97	88,91	1,35	44
Жаркое по-домашнему	200	17,22	10,52	12,87	204,44	0,20	27,93	0,57	0,02	37,61	124,32	45,35	3,03	74
Кисель из свежих ягод и плодов	200	0,13	0,11	27,35	111,92	0,01	3,20	0,09	0,00	7,72	7,92	2,94	0,66	179
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		42,20	21,49	87,96	639,09	0,54	96,04	7,43	0,02	125,07	338,50	163,73	7,22	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		129,23	118,45	512,12	3132,30	2,34	202,74	20,62	0,38	1200,87	2021,54	613,36	25,90	0,00
Соотношение Б:Ж:У		1,0	0,9	3,96						1,00	1,7			
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		143,59	128,75	133,71	115,16	167,23	289,63	171,84	41,85	100,07	168,46	204,45	143,89	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,99	8,75	43,60	230,01	0,25	1,43	0,21	0,05	150,03	217,90	57,08	1,51	9
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	139
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	19
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	60	3,97	0,72	25,09	106,80	0,10	0,00	0,84	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34	ГП
Итого		20,75	19,79	111,82	616,56	0,43	1,52	1,85	0,13	293,06	416,34	103,43	5,46	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Итого		6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Обед														
Морская капуста с яйцом	100	8,69	11,52	16,46	144,91	0,24	10,79	7,94	0,09	235,89	156,04	924,18	87,22	34
Суп рисовый с мясом	250/8	7,17	6,29	24,25	131,28	0,14	20,75	0,44	0,02	35,24	49,19	42,02	1,68	62
Бефстроганов из говядины	100	11,50	15,20	3,14	235,44	0,09	4,96	2,43	0,03	37,45	128,05	27,63	2,78	76
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	101
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	121
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		44,04	40,15	147,56	1054,95	0,73	37,30	14,08	0,16	390,70	513,58	1049,11	95,46	

Полдник														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Бисквит "Прага" с бананом	50	3,20	8,66	31,44	226,44	0,05	1,00	1,00	0,04	8,82	29,55	8,62	0,45	153
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Итого		19,40	18,66	51,64	463,44	0,23	4,10	1,10	0,11	412,82	429,55	59,62	1,05	
Ужин														
Кукуруза консервированная	100	3,67	0,67	18,70	96,86	0,03	8,02	0,05	0,00	70,14	68,47	21,71	0,60	22
Рагу из птицы	200	19,43	20,41	16,32	270,62	0,21	23,73	2,93	0,03	45,97	215,37	46,69	2,28	89
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		32,40	22,92	132,28	813,58	0,41	68,48	6,27	0,03	204,15	496,18	190,51	8,87	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		122,82	108,63	452,41	3079,63	1,87	112,96	23,30	0,50	1567,41	2066,76	1433,77	111,07	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		136,47	118,07	118,12	113,22	133,23	161,37	194,17	55,19	130,62	172,23	477,92	617,03	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Запеканка из творога с молоком сгущенным или джемом	200/30	35,81	23,73	45,19	340,28	0,25	1,26	0,81	0,21	420,48	331,50	61,36	1,71	10
Какао с молоком -	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	114
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	50	3,31	0,60	20,91	89,00	0,09	0,00	0,70	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		50,01	36,53	122,01	792,89	0,48	3,60	2,22	0,29	674,05	637,54	134,79	5,42	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142,00
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Обед														
Винегрет овощной	130	1,77	5,57	8,33	108,67	0,07	13,20	2,61	0,00	33,73	49,83	20,47	0,88	31
Солянка Домашняя	250/8	6,35	8,47	10,42	144,50	0,10	19,17	0,66	0,02	39,89	100,10	24,23	1,63	60
Плов по-узбекски со свиной	200	12,73	20,67	34,52	255,37	0,36	4,91	0,67	0,03	33,14	198,25	49,30	1,83	79
Кисель из брусники	200	0,15	0,10	26,29	107,78	0,00	3,00	0,20	0,00	8,00	7,82	1,40	0,14	117
Хлеб пшеничный	65	4,99	0,49	29,01	123,99	0,07	0,00	0,65	0,00	13,16	39,10	8,37	0,67	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		28,64	35,78	125,29	811,51	0,66	40,28	5,35	0,05	141,92	458,30	122,57	6,71	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Ватрушка с повидлом	50	3,03	2,26	35,77	192,50	0,04	0,13	0,48	0,02	11,21	29,16	5,96	0,71	158
Итого		5,74	3,29	93,71	470,75	0,10	36,86	2,75	0,02	76,60	158,01	106,24	4,91	
Ужин														
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,28	8,13	6,86	107,75	0,03	19,05	3,71	0,22	36,21	36,29	21,31	1,09	25
Рыба, запеченная в панировке	120	29,32	10,06	15,83	198,70	0,30	3,48	2,33	0,08	45,46	300,29	47,81	1,84	176
Картофельное пюре	90	1,95	3,25	13,17	90,00	0,10	15,48	0,12	0,02	27,37	58,14	19,65	0,73	181
Фасоль стручковая запеченная	90	2,25	3,77	2,93	53,08	0,09	17,60	1,80	0,00	60,52	39,95	23,16	0,99	182
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	140
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,25	1,50	0,38	ГП
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		41,58	26,02	116,19	772,53	0,63	57,22	8,99	0,32	199,16	521,71	135,98	6,93	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
Итого за день		135,40	111,33	490,71	3114,79	2,00	139,52	19,95	0,75	1368,00	2023,07	537,88	24,84	0,00
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		150,44	121,01	128,12	114,51	143,16	199,32	166,26	82,96	114,00	168,59	179,29	138,00	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Суп молочный с крупой	250	6,15	6,34	21,53	168,95	0,09	2,28	0,09	0,05	213,24	181,04	32,09	0,35	170
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	141
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	19
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		17,95	13,58	90,22	533,69	0,26	3,68	1,20	0,12	453,10	418,63	75,39	2,72	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Вафли, печенье, пряники	30	3,74	5,88	37,50	148,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	6,48	0,49	ГП
Итого		9,97	12,99	46,61	279,61	0,12	1,56	0,00	0,07	276,67	241,11	37,59	0,72	
Обед														
Салат Витаминный с яблоком	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	4,60	0,23	30,00	29,00	18,00	0,90	26
Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,18	4,86	17,97	146,08	0,12	19,18	0,58	0,03	70,58	123,42	39,30	1,17	65
Птица, запеченная с картофелем по-русски	200	10,51	22,37	18,05	200,85	0,21	23,55	2,63	0,07	125,33	249,65	45,15	2,19	87
Компот из облепихи	200	0,36	1,62	26,66	124,35	1,50	60,00	1,50	0,00	7,35	2,70	9,00	0,50	165
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		23,40	39,88	116,78	794,93	2,00	118,13	10,47	0,33	259,41	504,06	137,98	6,94	

Полдник														
Гренки для горошка, овощных и других блюд	100	8,12	10,82	38,16	283,16	0,10	0,66	0,86	0,10	83,38	117,72	17,32	1,14	175
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Итого		10,83	11,85	96,10	561,41	0,16	37,39	3,13	0,10	148,77	246,57	117,60	5,34	
Ужин														
Овощи натуральные соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	27
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	13,67	22,06	9,76	182,46	0,27	10,38	2,31	0,01	27,40	165,65	27,87	2,14	69
Капуста цветная запеченная в сметанном соусе	200	6,08	11,92	13,28	186,86	0,08	63,68	0,38	0,08	188,66	127,46	32,68	1,10	104
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,62	106,60	0,01	200,00	0,76	0,00	12,60	3,40	3,40	0,66	133
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		20,87	35,14	79,94	636,42	0,49	279,06	4,51	0,09	273,76	407,77	101,90	6,47	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		83,02	113,44	429,65	2806,06	3,02	439,82	19,31	0,71	1411,70	1818,14	470,45	22,19	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		92,24	123,30	112,18	103,16	215,94	628,32	160,94	78,89	117,64	151,51	156,82	123,30	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет натуральный	200	16,26	23,94	5,38	302,57	0,11	1,21	0,77	0,34	176,70	291,87	25,96	2,80	178
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	139
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	17	2,50	3,18	0,00	39,16	0,01	0,09	0,05	0,04	94,67	53,79	3,78	0,12	19
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		28,30	35,06	75,55	697,38	0,30	1,30	2,50	0,42	322,22	503,10	76,37	7,09	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Обед														
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,69	10,03	8,01	107,55	0,02	9,17	3,22	0,03	124,25	89,80	23,67	1,39	32
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250/8	2,10	6,74	9,83	122,86	0,08	37,10	0,36	0,03	59,12	88,39	27,49	1,28	57
Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	8,19	14,57	11,50	210,56	0,14	11,55	0,62	0,04	31,22	96,65	18,75	1,32	71
Макаронные изделия отварные (перья)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	101
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,01	67,20	23,10	9,00	1,86	129
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		27,50	37,52	143,33	986,40	0,50	58,42	6,58	0,13	333,65	461,83	117,25	9,25	

Полдник														
Расстегай с рыбой	60	3,83	4,92	21,09	189,22	0,07	15,26	0,91	0,02	27,90	44,55	10,12	0,66	154
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Итого		12,14	10,75	65,83	475,47	0,21	34,59	1,58	0,06	281,29	271,40	108,40	1,86	
Ужин														
Салат "Дары моря"	100	11,69	10,21	11,10	108,43	0,21	7,95	6,88	0,05	162,64	158,84	603,78	54,10	46
Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами	200	22,67	38,13	29,19	446,77	0,55	32,96	1,85	0,05	36,83	308,48	66,00	3,99	75
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		41,81	49,47	106,59	840,85	0,89	60,91	11,49	0,10	277,62	648,61	726,31	63,47	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		119,18	142,51	424,82	3267,21	2,03	156,78	22,79	0,78	1491,05	2132,45	1066,63	82,53	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,42	154,90	110,92	120,12	145,01	223,97	189,92	86,30	124,25	177,70	355,54	458,52	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эп/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша "Боярская"	200	7,99	8,61	36,59	261,59	0,20	1,60	0,18	0,05	163,48	195,67	46,71	1,18	5
Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,70	34,86	205,80	0,10	2,34	0,08	0,04	221,24	208,40	44,72	0,60	115
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,23	13,39	57,23	0,03	0,00	0,30	0,00	6,08	18,05	3,86	0,31	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		20,45	14,85	136,71	774,07	0,46	20,67	1,79	0,09	418,19	532,17	184,37	4,65	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Баранки, сушки, бублики	40	3,20	2,60	24,40	136,00	0,06	0,00	0,64	0,00	9,60	36,40	7,20	0,64	ГП
Итого		9,43	9,71	33,51	267,11	0,13	1,56	0,64	0,07	276,27	247,51	38,31	0,87	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,60	10,10	9,60	86,00	0,04	27,80	4,50	0,05	44,00	32,00	17,00	0,60	24
Суп из овощей с фасолью	250/8	7,71	4,66	14,18	122,21	0,24	22,79	2,27	0,00	64,75	160,54	48,35	2,07	61
Печень, запеченная с луком	100	22,57	16,51	12,97	292,18	0,40	52,94	6,75	9,68	48,71	399,57	26,33	8,63	180
Картофель, запеченный из отварного	180	8,02	14,17	42,64	271,42	0,32	52,40	4,55	0,04	140,59	213,72	64,90	2,54	109
Кисель из смородины	200	0,26	0,10	21,49	89,63	0,01	50,00	0,18	0,00	11,85	12,87	7,75	0,37	119
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		47,41	46,47	144,38	1047,09	1,14	205,93	19,41	9,77	336,05	917,99	190,86	16,39	

Полдник														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	43,28	22,67	42,54	416,72	0,25	1,10	0,94	0,16	374,07	289,52	55,90	1,44	12
Итого		43,48	22,87	65,34	516,72	0,25	21,10	2,54	0,16	426,07	371,52	85,90	4,64	
Ужин														
Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	148,00	0,03	7,00	5,00	0,00	43,00	31,00	15,00	0,70	29
Куриное филе в сметанном соусе	120	20,15	27,37	3,76	342,89	0,12	10,19	4,63	0,06	53,95	189,40	23,92	1,62	85
Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,64	7,85	38,90	249,28	0,10	6,54	3,96	0,00	44,46	124,52	29,09	1,30	99
Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,08	82,40	0,00	1,61	0,01	0,00	2,45	1,30	0,72	0,12	140
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		34,12	49,33	107,16	990,42	0,36	25,34	14,62	0,06	166,51	429,71	90,56	5,53	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		154,89	143,23	487,10	3595,41	2,34	274,60	39,00	10,15	1623,09	2498,90	589,99	32,07	
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		172,10	155,68	127,18	132,18	167,30	392,29	325,03	1127,78	135,26	208,24	196,66	178,17	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Суббота

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,04	5,90	29,62	196,17	0,13	1,04	0,62	0,03	112,42	157,44	30,54	1,53	8
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	114
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,30	17,85	76,30	0,04	0,00	0,40	0,00	8,10	24,06	5,15	0,41	ГП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	35,60	0,03	0,00	0,28	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Итого		19,23	19,02	120,11	735,48	0,35	20,11	2,08	0,11	364,83	450,90	157,57	4,87	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	30	0,15	0,00	18,00	72,75	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,25	1,50	0,38	ГП
Итого		6,38	7,11	27,11	203,86	0,07	1,56	0,00	0,07	271,17	213,36	32,61	0,61	
Обед														
Салат Обжорка	100	4,11	3,71	4,66	105,24	0,07	5,65	0,38	0,01	38,18	78,71	26,31	1,03	37
Солянка из птицы	250	5,60	6,56	7,19	114,19	0,10	19,64	0,65	0,03	40,98	86,13	22,92	1,28	52
Капуста тушеная со свиной	200	10,58	19,99	12,57	188,50	0,31	92,58	2,57	0,00	110,87	147,95	47,99	2,21	81
Компот из кураги	200	2,00	1,04	25,01	146,15	0,02	0,80	1,10	0,00	32,75	29,20	21,00	0,72	121
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		28,88	32,11	88,75	721,93	0,61	118,67	5,72	0,04	245,43	425,48	140,05	7,03	

Полдник														
Творожная масса в мелкоштучной упаковке	100	10,40	5,00	10,60	129,00	0,10	0,50	0,10	0,03	164,00	220,00	23,00	0,40	ГП
Гренки с джемом	100/10	6,30	7,00	39,64	374,20	1,10	0,40	0,98	0,12	73,70	152,78	18,94	1,98	174
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	164
Итого		22,50	17,00	59,84	611,20	1,28	3,50	1,08	0,19	477,70	552,78	69,94	2,58	
Ужин														
Пекинская капуста с огурцом и сыром	100	4,55	11,50	2,83	104,27	0,03	23,81	3,23	0,04	162,35	99,47	17,26	0,61	42
Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	15,90	10,40	4,13	133,93	0,18	5,89	3,44	0,02	40,98	123,28	32,00	0,76	93
Картофельное пюре	180	3,90	6,50	26,33	179,99	0,20	30,95	0,23	0,04	54,73	116,28	39,29	1,46	105
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		30,37	29,34	90,95	666,97	0,51	80,65	9,42	0,10	330,69	498,51	139,09	7,71	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		107,37	104,58	386,76	2939,43	2,82	224,49	18,30	0,51	1689,82	2141,03	539,25	22,79	
Соотношение Б:Ж:У		1,0	1,0	3,60						1,00	1,3			
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,29	113,67	100,98	108,07	201,23	320,70	152,51	56,30	140,82	178,42	179,75	126,61	

Дети 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Вторая неделя

Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эп/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ ТК
		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Омлет с сыром	200	19,89	28,35	4,76	296,82	0,11	1,24	0,80	0,36	363,93	212,00	31,27	2,72	13
Чай с молоком	200	2,81	3,20	29,65	159,00	0,04	1,31	0,00	0,03	121,06	90,52	14,28	0,18	141
Масло сливочное (порциями)	11	0,10	6,65	0,12	60,60	0,00	0,00	0,10	0,04	2,20	2,75	0,00	0,02	18
Хлеб пшеничный	70	5,37	0,53	31,24	133,53	0,07	0,00	0,70	0,00	14,18	42,11	9,01	0,72	ГП
Хлеб ржаной	70	4,63	0,84	29,27	124,60	0,12	0,00	0,98	0,00	24,50	110,60	32,90	2,73	ГП
Итого		32,80	39,56	95,04	774,54	0,34	2,55	2,58	0,43	525,87	457,98	87,46	6,37	
2 Завтрак														
Кисломолочный напиток	200	6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	142
Итого		6,23	7,11	9,11	131,11	0,07	1,56	0,00	0,07	266,67	211,11	31,11	0,23	
Обед														
Салат из моркови с сыром и чесноком	100	3,52	5,04	6,30	131,27	0,06	4,52	3,48	0,03	116,23	99,59	37,04	0,75	33
Суп картофельный с бобовыми и копченостями	250/24	7,46	8,31	16,93	199,43	0,36	19,63	0,66	0,02	55,17	120,82	49,63	3,23	54
Рыба, запеченная под маринадом	120	22,14	14,71	7,36	177,67	0,24	8,15	5,34	0,04	40,44	228,68	41,84	1,06	95
Рис отварной с кукурузой и горошком	180	4,75	4,98	38,24	216,91	0,07	1,62	0,31	0,02	30,22	100,66	32,80	0,83	96
Компот из брусники	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0,00	4,50	0,30	0,00	7,95	4,80	2,10	0,17	123
Хлеб пшеничный	60	4,61	0,45	26,78	114,45	0,06	0,00	0,60	0,00	12,15	36,09	7,73	0,62	ГП
Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	16,73	71,20	0,07	0,00	0,56	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	ГП
Итого		45,33	34,12	129,76	984,58	0,86	38,42	11,25	0,11	276,16	653,84	189,94	8,22	

Полдник														
Фрукты	153	2,51	0,83	35,14	178,25	0,06	16,73	0,67	0,00	13,39	46,85	70,28	1,00	ГП
Кекс Творожный	50	5,10	7,48	26,25	193,09	0,04	0,07	0,33	0,06	30,13	56,15	5,89	0,46	176
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,20	0,20	22,80	100,00	0,00	20,00	1,60	0,00	52,00	82,00	30,00	3,20	143
Итого		7,81	8,51	84,19	471,34	0,10	36,80	2,60	0,06	95,52	185,00	106,17	4,66	
Ужин														
Салат картофельный с кальмарами	100	3,38	1,96	12,28	96,81	0,14	16,22	0,87	0,01	38,22	126,12	44,20	1,03	45
Печень говяжья по-строгановски	100	12,13	13,11	1,20	176,00	0,18	11,64	0,74	9,59	27,25	154,93	13,38	4,55	84
Макаронные изделия отварные (рожки)	180	7,71	5,25	37,15	219,78	0,12	0,00	1,10	0,02	25,71	64,60	11,81	1,22	101
Компот Витаминный	200	4,34	1,18	24,85	154,60	0,03	100,80	1,48	0,00	38,60	30,90	22,70	1,00	126
Хлеб пшеничный	50	3,84	0,38	22,31	95,38	0,05	0,00	0,50	0,00	10,13	30,08	6,44	0,51	ГП
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,55	53,40	0,05	0,00	0,42	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		33,38	22,24	110,34	795,97	0,57	128,66	5,11	9,62	150,41	454,03	112,63	9,48	
Норма соли на весь день	5 гр.													
		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день		125,56	111,54	428,45	3157,54	1,94	207,99	21,54	10,29	1314,62	1961,95	527,31	28,96	
Соотношение Б:Ж:У		1,0	0,9	3,41						1,00	1,5			
Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
Процент удовлетворения суточной потребности		139,51	121,24	111,87	116,09	138,51	297,13	179,51	1142,96	109,55	163,50	175,77	160,91	

Средние показатели пищевых веществ, энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 14 дней	1654,01	1631,14	6286,75	43549,33	31,57	3459,47	325,33	29,90	19408,58	28464,31	9368,41	516,61
Среднее значение	118,14	116,51	449,05	3110,67	2,25	247,11	23,24	2,14	1386,33	2033,16	669,17	36,90
Соотношение Б:Ж:У	1,0	1,0	4,0						1,0	1,5		
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	12,00	0,90	1200,00	1200,00	300,00	18,00
Процент удовлетворения суточной потребности	131,27	126,64	117,25	114,36	161,07	353,01	193,65	237,32	115,53	169,43	223,06	205,00